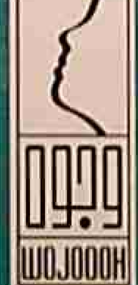
أ.د. عبدالكريم بكار

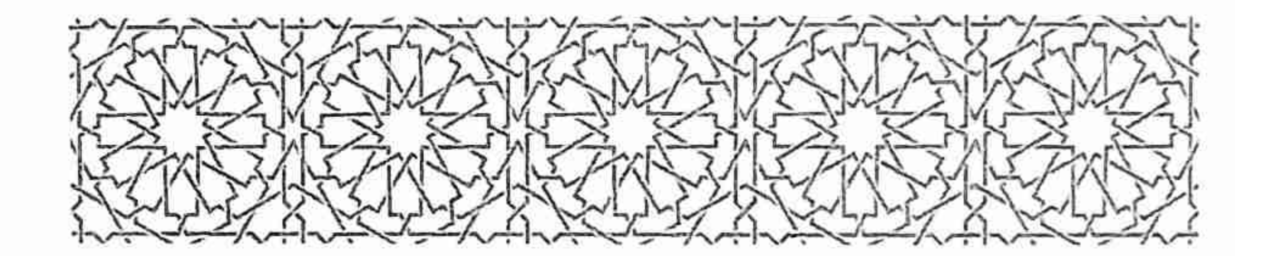
قيم كبرى
(3)

الانضباط الذاتي

«طريق العظمة»



قيم كبرى: (٣)



الانضباط الذاتي
«طريق العظمة»

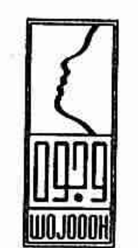
د. عبد الكريم بكار



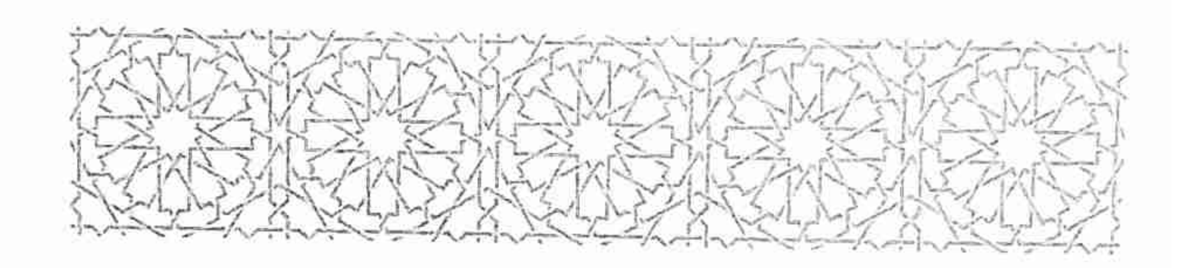
الانضباط الذاتي
طريق العظمة
أ.د. عبدالكريم بكار

الطبعة الاولى
1439 هـ 2018م

ح/ دار وجوه للنشر والتوزيع، ١٤٣٩ هـ.
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
بكار، عبدالكريم محمد الحسن
الانضباط الذاتي./ عبدالكريم محمد الحسن بكار.- الرياض، ١٤٣٩هـ
..ص؛.. سم
ردمك: ٩-٠-٩١١١٠-٦٠٣-٩٧٨
١- الوعظ والإرشاد أ-العنوان
ديوي ٢١٢,٩٣ ١٤٣٩/٨٣٥١
رقم الإيداع ١٤٣٩/٨٣٥١
ردمك: ٩-٠-٩١١١٠-٦٠٣-٩٧٨



دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
المملكة العربية السعودية - الرياض
الهاتف: 4562410 الفاكس: 4561675
للتواصل والنشر:
info@wojoooh.com
www.facebook.com /wojoooh
@wojoooh1



﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾

العنكبوت : 69

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على إمام المتقين نبينا محمد وعلى آله وصحبه، ومن والاه إلى يوم الدين وبعد:

فهذا هو الجزء الثالث من سلسلة (قيم كبرى) وقد كان الجزء الأول بعنوان (المصداقية) وكان الثاني بعنوان (التوازن) وسأستمر بحول الله وطوله في الكتابة تحت هذه السلسلة لاعتقادي بأن الأجيال الجديدة في أمس الحاجة إلى التخلق بالأخلاق الفاضلة، وإلى الالتزام بالقيم العظيمة التي تساعدها على النجاح في هذا الزمان الصعب، وهذه الظروف المعقدة.

البشرية جمعاء تتجه اليوم إلى استنهاض الإنسان، وتحسين مستوى وعيه وسلوكه وأدائه، وذلك لأن خبرتها التاريخية دلتها على أن كل الموارد المادية ستكون ضعيفة الجدوى مع تخلف الإنسان، كما أنها دلّتها

على أن الارتقاء بالإنسان من خلال التثقيف والتعليم والتدريب يعد كافياً للتغلب على معظم مشاقّ الحياة، ولهذا فإننا نجد اليوم فيضاً من البحوث والدراسات والخبرات التي تعالج القصور الذاتي لدى الإنسان، ولا سيما ذلك القصور المتجسِّد في الفوضى الشخصية لدى كثير من الناس، والمتجسد في الخضوع للرغبات الذاتية.

إنني من خلال هذه الكتب أود إرسال رسالة للشباب خاصة والسادة القراء عامة، و مضمون هذه الرسالة هو: التأكيد على أن المعارك التي علينا أن نخوضها في هذه الحياة هي في حجر مغلقة داخل العقل والروح، والتأكيد على أن نجاحنا في هذه المعارك شرط للنجاح في كل المعارك التي نخوضها على الصعيد الإصلاحي والتنموي، وقبل ذلك الصعيد الشخصي.

إن جهودنا في تنظيم حياتنا الخاصة هي استمرار لجهود عظيمة بذلها قدواتنا وخيار أسلافنا على صعيد تهذيب أنفسهم وإصلاحها، فنالوا بذلك خيري الدنيا والآخرة، ولمَ لا والصبر هو عماد مجاهدة النفوس، والتمرد على الأهواء والرغبات؛ والله سبحانه يقول: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا ۖ وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ ﴾[١].

إن أمة الإسلام تملك على صعيد المحاسبة الشخصية وتنظيم الذات تراثاً ثرياً للغاية، ويزيد في عظمة ذلك التراث أن ما يتحدث عنه من جهود جبارة على هذا الصعيد لم يكن من أجل تحسين موقع

١- سورة السجدة: 24.

المنافسة على شهرة أو مال أو نفوذ، وإنما من أجل الفوز برضوان الله تعالى، والشعور بمشاعر العبودية لجنابه الأقدس، وهذا شيء أساسي بالنسبة إلى كل مسلم، حيث إن جوهر (الانضباط الذاتي) يكمن في تحرير إرادة الإنسان من استعباد الهوى والرغبة والعادة، وذلك التحرير سيكون منقوص القيمة إلى حد بعيد إذا لم يكن من أجل وضع إراداتنا في سياق مرادات الخالق الكريم ومحبوباته، وهذه نقطة فارقة بين الانضباط الذاتي لدى المسلم الصالح وبين غيره، فنبل جهودنا منوط في معظم الأمر بنبل مقاصدنا وغاياتنا.

كثير من الناس يعتقدون أن قيمة المرء فيما يتقنه ويحسنه من عمل، لكننا على صعيد الهندسة الداخلية للإنسان نرى أن قيمة المرء تتجلى في نوعية ما يطلبه ويسعى إليه، ويحاول الحصول عليه.

إني لأسأل الله تعالى أن يكون هذا الكتاب عوناً للإخوة القراء في مساعيهم الخيرة إلى مجاهدة نفوسهم والتغلب على التحديات التي تواجههم، كما أسأله سبحانه أن يجعله لي ذخراً يوم الدين؛ إنه هو السميع المجيب.

المؤلف

في ٢٦/ ٣/ ٢٠١٨

ما الانضباط الذاتي؟

لن أعمد هنا إلى ذكر تعريف ضيق للانضباط الذاتي، وإنما سأذكر طيفاً من المعاني المرتبطة به، وذلك بغية توضيحه على نحو جلي بغية تعميم الفائدة.

الانضباط في مفهومه المباشر يدل على الحفظ المقترن بالحزم. إن ضبط الشيء يعني مسكه والسيطرة عليه وإخضاعه. أما الانضباط الذاتي فإنه يعني ضبط الميول والسلوك إما بإرادة الشخص ومبادرته الذاتية، أو بسبب تأثير سلطة خارجية تحمله على ذلك.

الانضباط الذاتي قد يعني إرغام النفس على فعل ما يجب فعله بغض النظر عن الموافقة الداخلية عليه، وهذا يعني أن الانضباط الذاتي يعبر عن درجة من الشعور من المسؤولية، فقيام الواحد منا بعمل يخالف ميوله، يعبر عن التزام أخلاقي نحو مبدأ أو إدراك لمخاطر

معينة، أو طلب لمنفعة آجلة، أو يعبر عن روح المخاطرة في طلب المعالي.. وكل هذا من دلائل الوعي والهمة العالية، وهي دلائل خير ونجاح وتوفيق.

أحياناً يكون المراد من الانضباط الذاتي التزام الواحد منا بعضَ الأعمال المعتادة بغض النظر عن الحالة النفسية والمزاجية التي يشعر بها أو الظروف التي تحيط به، كالشخص الذي التزم أن ينام دائماً على وضوء، فإن الانضباط الذاتي في حالته يكون بالحرص الشديد على ذلك، ولو كان مرهقاً أو ناعساً، أو كان الجو بارداً جداً.

الانضباط الذاتي يعني نوعاً من التناغم والتوافق بين أفكار المرء ومعتقداته ورؤاه في الحياة، وبين سلوكه اليومي ومواقفه، بل إن الانضباط يتدخل في ترتيب أولوياتنا اليومية، فنقدم نشاطاً على نشاط، وننفذ عملاً، ونرجئ آخر، وهذا كله في الحقيقة مظهر من مظاهر (تنظيم الذات) وصونها من الفوضى والتهميش. حين نتحدث عن الانضباط الذاتي، فإن قسماً من الناس لا يفهمون من حديثنا شيئاً إلا أننا نتحدث عن أشياء تتصل بمعاقبة الذات وتقييدها، أو تجاهل حقوقها.. وبعضهم ينظر إلى الانضباط الذاتي على أنه نوع من الجمود أو الحَرْفية أو النقص في المرونة، وهذا كله غير دقيق.

إننا إذا عمقنا النظر فسنكتشف أن (الانضباط) هو معنى مكمل لمعنى (الحرية) ونرى هذا واضحاً في تعاملنا مع إشارات المرور، فنحن ننطلق بأمان وطمأنينة حين تكون الإشارة خضراء ولا معنى للون

الأخضر إذا لم يكن هناك لون أحمر. حين نمضي في مدينة مزدحمة ليس فيها إشارات مرور، فإننا سنشعر بالحرمان من المشي بسرعة وسكينة، وستمنى حينئذ أن تكون هناك إشارات مرور حتى نمنع تداخل المركبات، واستعصاءات السير التي تسببها الفوضى.

إننا حين نحمل أنفسنا على فعل واجباتنا والتزاماتنا في أول النهار، سنشعر بالكثير من الراحة في المساء حيث إننا سنجد الوقت لمسامرة الأهل والأصدقاء والقيام بالأنشطة الترفيهية... دون الشعور بالتقصير أو الإهمال أو الغبن، لأننا قد أدينا واجباتنا على نحو جيد في وقت مبكر. إذن نستطيع القول: إنه لا جمال للحياة من غير أن نعيش في حالات من التناوب بين الانضباط والحرية.

عليّ أخيراً أن أقول: إن الله تعالى خلق الإنسان ليعيش في جماعة ومجتمع، أي هو اجتماعي بطبعه، فهو لا يستكمل معاني إنسانيته إلا من خلال مخالطة الآخرين، وهذا يعني أن عليه أن يتعلم قدراً من الانضباط الذاتي بما يتواءم مع أعراف المجتمع وتقاليده، وعلى نحو لا يجعله في موقع المؤذي للآخرين أو لنفسه. لا حياة جماعية أو اجتماعية من غير وجود نظم وقوانين تحكم حركة الأفراد وتوجهها، ولا معنى لوجودها إذا لم يكن هناك من يحترمها أو يلتزم بها، وهكذا لا يكون الانضباط الذاتي، واحداً من الخيارات ، بل هو الخيار الوحيد، وإذا كان الأمر كذلك، فنحن لا نتحدث في هذا الكتاب عن أصل وجود الانضباط الذاتي في حياتنا، وإنما نتحدث عن درجة مقبولة وفاعلة منه.

أهمية الانضباط الذاتي:

أداء الأعمال ونجاح المهمات في هذه الحياة، يفتقر إلى شيئين أساسيين: الإرادة والقدرة، وإن من الواضح أن المعوقات والتحديات التي تواجه السواد الأعظم من الناس لا تتعلق بـ (القدرة) وإنما بـ (الإرادة) حيث يدل ما لا يحصى من الشواهد على أن توفر المقاصد والعزائم يساعد كثيراً على الحصول على الإمكانات والأدوات المطلوبة للإنجاز، لكن حين لا تكون هناك نية ولا إرادة لعمل شيء ما، فإن حشد الطاقات والإمكانات، يكون غير موجود، ولهذا فإن النية والإرادة هما البداية: نية خالصة صادقة، وعزيمة وإرادة صلبة ومتماسكة، وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى حيث ذكر أن عدم استعداد المنافقين للجهاد، دليل على عدم توفر النية له، فقال سبحانه: ﴿ وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَٰكِن كَرِهَ

ٱللَّهُ ٱنۢبِعَاثَهُمۡ فَثَبَّطَهُمۡ وَقِيلَ ٱقۡعُدُواْ مَعَ ٱلۡقَٰعِدِينَ ﴾[1]، بعد توفر النية والإرادة يأتي دور القدرة والإمكانية والأدوات والخطط والبرامج، ولهذا نجد في العديد من النصوص حثاً واضحاً على حسن النية وعلو الهمة والثبات في المواقف والاستمرار في العمل بقطع النظر عن النتائج، على ما نجده في قوله جل شأنه: ﴿ وَمَن يَخۡرُجۡ مِنۢ بَيۡتِهِۦ مُهَاجِرًا إِلَى ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ثُمَّ يُدۡرِكۡهُ ٱلۡمَوۡتُ فَقَدۡ وَقَعَ أَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾[2] وصح عنه ﷺ فيما يرويه عن ربه عز وجل أنه قال: «إن الله كتب الحسنات السيئات، ثم بيّن ذلك، فمن همَّ بحسنة فلم يعملها كتبها الله له عنده حسنة كاملة، فإن هو همَّ بها، فعملها كتبها الله له عنده عشر حسنات...»[3] وقال: «من سأل الله تعالى الشهادة بصدق بلَّغه الله منازل الشهداء وإن مات على فراشه»[4].

إن طلب معالي الأمور والتفكير والهمَّ بها، ذو دلالة واضحة على رؤية الإنسان لنفسه، بل هو دليل على مروءته ونوعية تطلعاته ومرغوباته.

الذل في دعة النفوس ولا أرى . عزَّ المعيشة دون أن يُشقى لها

نحن في حياتنا اليومية نواجه الكثير من التحديات والعقبات، وإن مواجهتها وتخطيها، لن يكون من خلال الأفكار النيرة، بل لابد

١- سورة التوبة: 46.

٢- سورة النساء: 100.

٣- رواه البخاري.

٤- رواه مسلم.

معها من أن نمتلك الحماسة للمواظبة على الاستمرار في بذل الجهد، وإن (الانضباط) الذاتي يعني في الحقيقة نوعاً من الثبات الروحي في مواجهة آفات وعوارض مثل الكسل، وإدمان التأجيل والمماطلة، وهذه من ألد أعداء النجاح والتفوق.

علينا أن نضيف هنا أن الانضباط الذاتي يساعد على التركيز في العمل، فنحن معرَّضون دائماً للخواطر والرغبات التي تصرفنا عن عملنا، وتدفع بنا في اتجاه التشتت؛ ولأن التشتت هو شكل من أشكال الفوضى، وإن المعارف المتعلقة بـ (تنمية الشخصية) تساعدنا كثيراً في تنظيم جهودنا والمجالات التي نبذل فيها تلك الجهود.

قد التقيت في حياتي بأعداد كبيرة من الشباب الذكي والخلوق والمتعلم تعلماً جيداً، وكان يلفت نظري دائماً عدم تحقيقهم لإنجازات واضحة تتناسب مع مواهبهم وإمكاناتهم، ثم اكتشفت أن لدى كثير منهم سببين مهمين لذلك: السبب الأول، هو فقد الطموح وضعف التطلعات، أما الثاني فهو ضعف التركيز وضعف الاستمرار في الأعمال التي يبدأون بها، وأعتقد أن من وظائف فضيلة الانضباط الذاتي، توليد البصيرة والعزيمة المطلوبتين للعمل في الظروف الصعبة مدداً طويلة؛ وقد قال ﷺ: «... وكان أحبَّ الدين إليه ما داوم عليه صاحبه»[1].

لو عاد الواحد منا إلى تجربته الشخصية فسيجد أنه في أعمال

١- رواه البخاري.

ومشروعات عديدة، كان في غاية الحماسة والنشاط إلى حد العمل أربع عشرة ساعة في اليوم الواحد، وبعد ثلاثة أو أربعة أيام تتراجع الحماسة، وتنخفض ساعات العمل، وبعد شهر أو شهرين يصبح العمل ساعة أو ساعتين في اليوم.

ثم تقع أحداث وتجدّ معطيات، تجعل المرء يعرض بالكلية عن العمل الذي بدأه ووضع فيه الكثير من الآمال، وهذا كله يعود إلى عدم امتلاك قيمة (الانضباط الذاتي) والاستجابة إلى الفورة العاطفية والحماسة الطارئة. الضرر الكبير الذي يترتب على ذلك هو فقد التراكم الذي يمضي بالأعمال والمهمات إلى نهاياتها المأمولة، وأكثر ما يتجلى هذا في البرامج الشخصية على مستوى العبادة والتعلم والصحة والرياضة والعلاقات الاجتماعية.

ببساطة شديدة أقول: الانضباط الذاتي يجعل الواحد منا يستمر في أعماله مع غض الطرف عن مزاجه الشخصي، ويجعله يعمل حين يكون الناس في جلسات السمر ورحلات اللهو واللعب. الانضباط الذاتي يجعل صاحبه يعمل حين يتوقف الآخرون بسبب صدمة نفسية أو خسارة مادية أو شجار عائلي.. إنه قوة الالتزام في الظروف غير المواتية مما يعبر بوضوح عن قوة الشخصية وتماسكها واستقرارها.

أسس ومبادئ

علينا دائماً محاولة التفريق بين ما هو من قبيل المعتقدات والمبادئ، وبين ما هو من قبيل الأساليب والوسائل والتقنيات، وهذا يسهّل علينا التفريق بين الأصول وبين الجزئيات والفرعيات، أو التفريق بين ما هو ثابت، وما هو متغير ومتحرك، لكن هذه المهمة ليست بالسهولة التي نتصورها بسبب الالتباس والتداخل بين هذه وتلك، لكن سأبذل جهدي، ولن آلو .

١ - المعتقدات:

لا أقصد بالمعتقدات هنا مفردات العقيدة الإسلامية، وإنما النظرة المتبلورة لدى المرء لعدد من الأمور، لأن تلك النظرة حين لا تكون صحيحة فإن الانضباط المأمول يكون معرَّضاً لنعدام الوجود، أو يكون موجوداً لكنه محدود الفائدة:

أ- النظرة إلى الذات:

هناك من يعتقد أن إمكاناته الذاتية ومواهبه وظروفه تعمل ضده، ولهذا فهو ليس مؤهلاً لأن يكون الأول على زملائه، ولا أن يكون مديراً لمؤسسة خيرية جيدة، ولا أن يكون بطلاً في لعبة من الألعاب.

في هذه الحالة سيرضى المرء بأن يكون شخصاً عادياً، والشخص العادي يكفيه للعيش الحدُّ الأدنى من كل شيء، وسيكون الحديث عن الانضباط الشخصي بالنسبة إليه غير ذي معنى.

نظرية (الذكاءات المتعددة) تمنح الأمل بالامتياز في جانب من جوانب الحياة أو مجال من المجالات لأكثر من ٩٠٪ من الناس، فالعبقرية الجزئية شيء كامن وعلى وشك الظهور بشرط النظرة الإيجابية للذات، والتطلع إلى المعالي.

ب- الاعتقاد في مدلولات بعض الألفاظ:

الصلاح، التقوى، الورع، الوفاء، الصداقة، النجاح، الانضباط الذاتي، بر الوالدين... هذه الكلمات لها مدلولات تتصل بحياتنا على نحو وثيق، ولهذه المدلولات علاقة بحياتنا الدنيوية ومآلنا الأخروي، وحتى نبذل جهداً في ضبط رغباتنا واستنهاض هممنا في اتصافنا بها، وممارستنا لها، فإننا نحتاج إلى الاعتقاد الصحيح، فالذي يعتقد أن اتصالاً أسبوعياً بوالدته يغني عن زيارتها وإهدائها والعناية بها، لن يحمل نفسه على شيء من هذه الأمور.

والذي يعتقد أن مئة تجربة فاشلة في حياته، لا تجعل منه شخصاً فاشلاً، لن يبذل جهداً في مراجعة أسلوب عمله وهكذا.. إن رؤية هذه الأمور بطريقة موضوعية ومعيارية صحيحة تعد شرطاً للكدح من أجل توطين النفس على مشاقها وتكاليفها.

ج- النظرة إلى الأسباب:

بعض الناس يعتقدون أنهم إذا صاروا أثرياء فسيصبحون سعداء، وبعضهم يعتقدون أنهم إذا دخنوا، فإنهم سيشعرون بالراحة، وسيزول عنهم ما يعانون منه من هموم وتوترات، وبعضهم يعتقدون أنهم لن يصبحوا أشخاصاً ممتازين لأنهم لم يتخرجوا في جامعات جيدة وهكذا... هذه المعتقدات كافية لأي شخص كي يسلك مسالك الخسارة والخمول، وبالتالي فإن ضبطه لرغباته سيكون محدوداً أو في غير موضعه.

نظرتنا إلى الماضي والواقع والمستقبل، ونظرتنا إلى الأحداث والعواطف والمشاعر، وأمور أخرى عديدة تحتاج إلى تدقيق ومراجعة لأنها ستؤثر سلباً أو إيجاباً في تقييمنا لمدى سيطرتنا على ذواتنا، وتقييمنا لأنشطتنا المختلفة، وهذا كله يؤثر على نحو مباشر في عملية الانضباط الذاتي.

٢- الهدف الأسمى:

الهدف الأسمى، هو الهدف النهائي، وهو الهدف الذي تكون كل الأهداف الأخرى بالنسبة إليه عبارة عن وسائل. الهدف الأسمى

لكل مسلم واعٍ ومدرك لمعنى كونه مسلماً، هو الفوز برضوان الله تعالى، وأن يكون مآله إلى أفضل مقام في الجنة، وإذا كان الأمر كذلك، فإن كل أشكال الانضباط الذاتي ومجاهدات النفوس، ينبغي أن تساعد على بلوغه على المدى البعيد، وتنسجم مع جوهره ومعناه على المدى القريب، حين تقرأ في كتب التنمية الشخصية التي كتبها مؤلفون غير مسلمين، تجد أن كل أمثلتهم الشارحة لقواعد الانضباط الذاتي تتركز في محورين أساسيين: متعة الجسد وسلامته، والنجاح في الأعمال وتكوين الثروات، ولا تكاد تجد أي اهتمام بمسائل العبادة والروح والمصير الأخروي، و هذا شيء طبيعي، لكن من غير الطبيعي أن يقلدهم المؤلفون المسلمون في ذلك مع أننا لا نهون من قيمة صحة الأجساد ولا نجاح المشروعات، لكننا ننظر إلى كل ما سوى الفوز برضوان لله تعالى على أنه وسيلة؛ وإن قيمة الوسائل من قيمة الأهداف والغايات التي تخدمها، وتسهم في بلوغها.

الهدف الأسمى يستحق منا أن نجعله الروح التي تسري في أعمالنا، والإطار الذي يؤطر اهتماماتنا ومجاهداتنا، وبهذا وذاك نحافظ على وجهتنا في الحياة، ونطمئن إلى أننا لم نفقد البوصلة المرشدة نحو نقطة النهاية.

٣- مراجعة القيم والمبادئ:

هذه نقطة مهمة، إذ إن الانضباط الذاتي في جوهره، هو جملة من الإجراءات والمجاهدات، ومن المهم أن تكون تلك الإجراءات في

خدمة أولوياتنا المنسجمة مع أهدافنا وحاجاتنا الكبرى، وعلى سبيل المثال فإن الذي يستيقظ في وقت محدد صباحاً، ويتوقف عن العمل في وقت محدد، ويأوي إلى فراشه كذلك عبر توقيت معين إن هذا يحقق معنى من معاني الانضباط الذاتي، لكن على المرء أن يتأكد من أن انضباطه هذا متوافق مع أوقات الصلوات ومستهدِف للاستيقاظ من أجل إقامتها، وكذلك الشاب الجاد الذي يبرمج نفسه على العمل أربع عشرة ساعة في اليوم عليه أن يتأكد من أن الهدف من هذه البرمجة هدف نبيل، يتصل بالآخرة ونفع الناس والحصول على المال لإعفاف الأسرة والصدقة وصلة الرحم. مثل هذا وذاك الساعي إلى تحقيق نفوذ سياسي أو مالي، يحتاج هو الآخر إلى إخلاص النية، والعزم على استغلاله في نصرة الإسلام والمسلمين، وخدمة المصلحة العامة.

إن مراجعة المبادئ والقيم لا تعني إغفال حظوظ النفس والمصلحة الشخصية بمقدار ما تعني إعطاء الأولوية لما هو أرضى الله تعالى وأقرب إلى المروءة والنبل.

٤ - التعلم من الأخطاء:

حين نمضي في طريق إنجاز مهماتنا، فإننا كثيراً ما نمارس (الاجتهاد) والمجتهد معرَّض دائماً للخطأ، كما أننا كثيراً ما نخضع لرغباتنا وأهوائنا، وفي حالات كهذه يصبح الانضباط الذاتي مهدداً أو معدوماً.

أخطاء كثيرة نقع فيها، ونحتاج إلى أن نتعلم منها حتى نقلل من تكرارها، ولعل من أكثر الأخطاء تكراراً تلك التي تقع بسبب

الظروف الطارئة مثل السفر ووجود ضيوف يشغلون جزءاً كبيراً من الوقت، والاضطرار لسهر طويل في بعض الليالي، وأخبار مزعجة حول قضية حيوية... في مثل هذه الأحوال ينسى كثير من الناس كل قواعدهم في الانضباط الذاتي، ويتصرفون على نحو فوضوي كامل.

قد يكون ما نتعلمه هنا هو (الحل الأوسط) فالذي كان يمارس الرياضة أو القراءة – مثلاً – ساعةً كل يوم يحاول في هذه الظروف أن يخصص نصف ساعة عوضاً عن الساعة، والذي تعود أن يصلي أربع ركعات قبل الفجر، يصلي ركعتين وهكذا...

من الأخطاء التي تتكرر أيضاً ـ ويجب أن نتعلم منها وضع برامج ومهمات يومية ثقيلة، مما يجعلنا ننفذها بصعوبة بالغة، وذلك مثل الذي ألزم نفسه بأن يتصدق كل يوم بنصف دخله، والذي ألزم نفسه بعدم الذهاب إلى السوق إلا مرة في الشهر... إن مصير هذا الانضباط هو الاضمحلال لشعورنا بأنه غير منطقي أو مرهق، أو يخل بتوازننا. وقد ورد عن النبي ﷺ ما يرشدنا إلى عدم اللجوء إليه فقد قالت عائشة رضي الله عنها: إن النبي ﷺ دخل عليها وعندها امرأة، فقال: من هذه؟ قالت فلانة تذكر من صلاتها، قال: مه. عليكم بما تطيقون فوالله لا يمل الله حتى تملوا، وكان أحب الدين إليه ما دام عليه صاحبه»[1]. هذه المرأة تكثر من الصلاة حتى قالوا: إنها لم تكن تنام في الليل، فلم يُعجب هذا النبي ﷺ، ونهى عنه.

١- رواه البخاري.

إذن لتكن التزاماتنا، وما نحمل علينا أنفسنا دائماً، في حدود الوسع والطاقة وبعيداً عن العسف والضغط الذي لا نستطيع احتماله على المدى البعيد.

٥- التدريب الداخلي:

العقل الإنساني بطبيعته ميال إلى استحضار السلبيات، أما الأمور الإيجابية، فإن تذكرها والتفاعل معها، يظل في حاجة إلى نوع من الوعي وشيء من بذل الجهد. إن ضبط الرغبات والتغلب على الظروف الصعبة والمداومة على أداء الأشياء المهمة، إن كل ذلك ليس من الأمور السهلة، ولهذا فنحن نحتاج إلى نوع من الهندسة الداخلية والتدريب الشعوري حتى نوفر الدعم المعنوي لأنفسنا، ونرفع من معنوياتنا.

نحن نحتاج إلى الثقة بأنفسنا وقدرتنا على التحكم بتصرفاتنا، وإن مما يساعد على هذا تذكر الانتصارات التي حققناها على صعيدنا الشخصي: انتصارات في المداومة على العبادات، وانتصارات في النجاح في المدرسة بتفوق، وانتصارات في السلوك المهذب... تذكر واستحضار هذه الانتصارات يولّد لدينا انطباعاً جميلاً هو الشعور المستمر بأن الانضباط والإنجاز والتفوق أمور طبيعية في حياتنا، والذي ليس طبيعياً هو النكوص والتخلي عنها، ولعل (التحدث بنعمة الله) التي أرشدنا إليه قوله تعالى: ﴿ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴾[1] مما يندرج في هذا السياق.

١- سورة الضحى: 11.

نحن لا نستطيع التحدث عن إنجازاتنا أمام الناس طول الوقت، لكن نستطيع أن نفعل ذلك مع أنفسنا من أجل تدعيم ذواتنا، ورفع معنوياتنا.

إن الحديث الإيجابي مع النفس، يملك القدرة كذلك على تذكيرنا بأهدافنا، وتوفير الانسجام بين ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا وعلينا أن نذكّر أنفسنا دائماً بأن آلام الانضباط الذاتي أخف بكثير من آلام الفشل والعجز والندم على ما فات.

شيء آخر يجب أن ينطوي عليه الحديث أو التدريب الداخلي، هو عدم الشعور بوحشة التفرد عن الجماهير الغفيرة ووحشة سبق الأقران مع التطلع دائماً إلى التأسي بأولئك العظماء الذين تفخر بهم الإنسانية، وما أجمل قول المتنبي:

أهمَّ بشيء والليالي كأنها ... تطاردني عن كونه وأطارد
وحيدٌ من الخلاّن في كل بلدة ... إذا عظم المطلوب قلَّ المساعدُ

إن كل ما أنجزه الواحد منا قليل، وينبغي أن تتوق نفسه إلى ما هو أعلى وأعظم، فدروب المعالي تظل على صعوبة السير فيها مفتوحة للرواد وأهل العزائم، ورحم الله ابن الجوزي حيث يقول: «فلو كان يُتصور للآدمي صعود السموات لرأيت من أقبح النقائص رضاه بالأرض، ولو كانت النبوة تُحصَّل بالاجتهاد، رأيت المقصِّر في تحصيلها في حضيض»[1] إذن استحضار للانتصارات وتطلع لمراكمتها، هذا ما

١- انظر صيد الخاطر: 164

علينا أن نركز عليه في الحديث عن أنفسنا.

٦ـ التقييم الدوري:

أنا أنظر إلى الانضباط الذاتي على أنه مشروع حياتي مستمر، أو سلسلة من المشروعات المتصلة، الهدف منه استثمار الوقت والجهد وكل الإمكانات المتاحة على أفضل موجه ممكن. حتى ينجح ذلك المشروع، فنحن نحتاج إلى أن نفرض على أنفسنا نوعاً من الرقابة الذاتية، فنحن نتعرض لكثير من الحيل الدفاعية المتمثلة في اتباع الهوى والتنصل من المسؤوليات، وتزجية الوقت، وتقطيعه في أمور تافهة أو غير ذات أولوية. الرقابة الذاتية الصارمة تترجم في الحقيقة درجةً عالية من النضج الشخصي حيث يستطيع المرء الانقسام على نفسه، فتتحول أعماله وأنشطته إلى كتلة أو وحدة منفصلة، يراقبها، ويقيِّمها، ويتعرف على ما فيها من خروج عن المسار الأساسي الذي رسمه لنفسه، فيعمل على العودة إليه.

تحتاج عملية التقييم القائمة على الرقابة الذاتية إلى أن تكون دورية: عند نهاية كل أسبوع أو كل شهر، أو كل ثلاثة أشهر. المهم دائماً أن يرتكز التقييم إلى معايير واضحة، مثل عدد الساعات اليومية في العمل، ومثل عدد الخروقات التي تحدث على فضيلة الالتزام بأمور مثل غض البصر وحفظ اللسان عن الغيبة وصلاة الجماعة... المهم دائماً التبصر في أسباب النجاح والفشل من أجل تدعيم الأولى والحد من الثانية.

التقييم الدوري يعني شيئاً مهماً جداً، هو أن الارتقاء في العمل والمحافظة على جودة الأداء، و الاهتمام بالإنجاز، أن ذلك كله ما زال في بؤرة اهتمامنا وهمومنا.

أمور جديرة بعناية خاصة

أود هنا التحدث عن بعض الأنشطة والمهمات التي تحتاج إلى شيء من الاهتمام الخاص بسبب جوهريتها في حياة الإنسان المسلم، والهدف من ذكرها شيئان: الأول لفت الانتباه إلى أهمية برمجة الذات على أدائها والعناية بها، والثاني هو لفت الانتباه إلى كونها مفردات مهمة في تحقيق توازن الشخصية المسلمة وتكاملها:

١ - التعبد:

نحن هنا على هذه الأرض من أجل عبادة الله تعالى، وتعظيمه والتقرب إليه بما يحب، وهذا واضح جداً في قوله سبحانه ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾[1] إن الإيمان بالله تعالى شجرة نبيلة، وسقايتها لا تكون إلا بشيء واحد هو التقرب والتعبد، ومن

١- سورة الذاريات: 56.

ثم فقد كان من دأب صالحي عباد الله برمجة أنفسهم على قربات خاصة يؤدونها في ليلهم ونهارهم. هذه البرمجة قد تشتمل على الذكر وقيام الليل وصلاة الضحى وتلاوة شيء من كتاب الله تعالى، وقد تشتمل على عيادة مريض وزيارة صديق، والتصدق بمبلغ من المال يومياً أو أسبوعياً، وتقديم العون لمؤسسة أو جمعية خيرية، والقراءة في كتاب نافع... وقد كان في حسِّ أسلافنا أن الالتزام بما التزم به الإنسان هو مظهر من مظاهر الاستقامة على أمر الله تعالى، وقد كانت عنايتهم بهذا تصل إلى قضاء بعض ما فاتهم من ذلك، فالذي التزم بأداء ركعات في السحر أو قراءة شيء من كتاب الله، ولم يتمكن من ذلك، فإنه يؤديه في النهار، ومن التزم بدفع مبلغ مالي لفقير أو جهة في أول الأسبوع، ولم يتمكن من ذلك في أسبوع من الأسابيع، فإنه يدفعه متى تمكن وهكذا... وهناك ما يدل على أن ذلك كان من دأبه ﷺ على نحو ما نجده في حديث عائشة رضي الله عنها حيث قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا غلبه نوم أو وجع عن قيام الليل صلى من النهار اثنتي عشرة ركعة»[1].

في زمان اللهو والانشغال بأخبار ومعلومات وحوادث متتابعة بات اتخاذ (ورد) أو برنامج للتعبد من الأمور الملحة جداً، وإلا جرفنا ما تأتي به وسائل التواصل كل لحظة في تيار من ضياع العمر، لم يسبق له مثيل !

١- رواه مسلم.

٢- التعلم المستمر:

العالم يشهد تغيرات سريعة للغاية، وهذه التغيرات مدينة في معظم الأحيان للأعداد المتزايدة من المشتغلين بالبحث العلمي، والأموال الضخمة التي يتم إنفاقها على المختبرات ومراكز الأبحاث... وقد صار تقادم المعارف والخبرات، وتضاؤل نفعها لأصحابها وللآخرين – أمراً مشهوداً ومقلقاً، وليس لهذا من علاج سوى دوام القراءة والاطلاع، والإصرار على الاستمرار في اكتساب الخبرات المتخصصة.

اليوم لدينا قاعدة تقول: إذا أردت أن لا تجد نفسك بدون عمل، وعليك إذا ما أردت أن لا تجد نفسك على هامش تخصصك، وإذا ما أردت أن تكسب المزيد من المال والأجر على وظيفتك وعملك، إذا أردت بعض ذلك أو كله، فليس أمامك سوى الاستمرار في التعلم!.

إن المطلوب منا من أجل ذلك ليس كثيراً في الحقيقة فأنت إذا التزمت بالقراءة والبحث في تخصصك، وما يقترب منه من تخصصات كل يوم ٤٠ دقيقة، فهذا يعني أنك تستطيع قراءة كل أسبوع كتاباً متوسطاً، أي نحو ٥٠ كتاباً في السنة وهذا كافٍ لتنمية معارفك وإبقائك على صلة مع الجديد في تخصصك.

أفضل الأوقات للقراءة هو وقت ما بعد الفجر حيث راحة الدماغ، وقلة المشاغل، وقلة الاتصالات.

٣- كن جزءاً من الحل:

دائماً على صعيد العمل وعلى صعيد الأسرة وصعيد الدعوة والإصلاح... هناك أشخاص هم جزء من المشكلات التي نعاني منها، وأشخاص هم جزء من الحل والعلاج. وإذا تساءلنا عن السمة الأساس لمن هم جزء من الحل، فإننا نستطيع القول: إنهم المجتهدون والملتزمون بالتفوق على الأقران مع حسن الخلق. الالتزام بالتفوق على الأقران والزملاء، يستلزم من المرء الجدية في أداء العمل، والالتزام بتجويده مع الولاء للمؤسسة، مما يجعل الزملاء يحتفظون عنه بصورة إيجابية ومشرقة. لكل هذا تكاليفه طبعاً، ولكنها تظل أقل من تكاليف الفقر والبطالة والفشل.

٤- بر الدين:

الاهتمام والالتزام ببر لوالدين، من القضايا المستعلية على الجدل، وهي في الحقيقة شأن عالمي، وشيء نابع من الفطرة التي فطر الله تعالى الناس عليها، فنحن نحب من يحسن إلينا، وإن الأم ثم الأب هما أعظم الخلق منة علينا. اليوم يشعر كثير من الناجحين أنهم غارقون في المهمات والاجتماعات والأسفار، مما يجعلهم في حالة ذهول عن كثير من واجباتهم وشؤونهم الأسرية والاجتماعية.

العناية ببر الوالدين تعني شيئاً واحداً هو الحرص الشديد والمستمر على إدخال السرور عليهما وكسب رضاهما مهما تكن ظروف المرء ومشاغله وهمومه. لست في حاجة إلى ذكر فضائل بر الوالدين

والنصوص الواردة في ذلك، ولكن أقول وبكلمة واحدة: إن بر الوالدين بحق هو أساس النجاح، ولا نجاح في أي مجال من غير ذلك الأساس.

٥- توفير شيء من الدخل:

من الصعب في زمان كزماننا أن يحتفظ الواحد منا بكرامته واستقلاله مع الحاجة المادية للناس، حيث إن المصروفات اليومية والشهرية الثابتة تتطلب أن يكون لديك دائماً قدر جاهز من المال.

على المرء في البداية أن يحاول التخلص من كل الديون التي عليه حيث لا ينبغي لمسلم أن يلقى الله تعالى – وهذا قد يكون في أي لحظة – وذمته مشغولة بحقوق الناس، هذا أولاً، ثم على المرء كذلك أن يدخر ١٠٪ من دخله ليعيد استثماره في مشروع صغير أو شركة مساهمة... وعليه أن يتدرج في ذلك حتى تصل نسبة المدَّخر من الدخل إلى ٣٠٪.

فكرة الادخار هذه مهمة للعديد من الأسباب، أهمها الاستعداد للظروف الطارئة، كما أن فكرة الادخار تحمينا من الإسراف والتبذير وفوضى الإنفاق، وهذه أمور تصاحب في العادة الوفرة في الموارد، وعلينا أن لا ننسى المصلحة العامة ومساعدة الأجيال الجديدة في هذا الشأن حيث إن توفير مال للاستثمار يعني توفير المزيد من فرص العمل للشباب، وهذه مسألة في غاية الأهمية، وقصد هذا مشكور مأجور.

٦- وضع أهداف يومية:

أحببت جعل وضع أهداف لليوم الواحد مع الأمور التي تستحق العناية، وليس مع وسائل الانضباط، لأنني أعتقد أن تحديد ملامح حركتنا خلال اليوم سيجعل أداءنا أفضل، وسيساعدنا على الاستفادة من أوقاتنا على نحو جيد، كما أنه سيخلصنا من التوتر والشعور بالعجز والإرهاق الذي يتولد عادة عن استهداف تحقيق الأهداف الكبيرة والثقيلة.

الأمر يحتاج إلى أن يضع المرء أمامه ورقة صغيرة يكتب عليها ما يتخيل عليه القيام به من وقت الاستيقاظ صباحاً إلى الوقت المفترض للنوم، وينبغي أن يكون ما نكتبه ممكن التحقيق من غير إرهاق وتحميلٍ للنفس ما لا تطيق.

ما نقوم به خلال اليوم يتصل عادة بواجباتنا وحاجاتنا اليومية من قضاء مستلزمات المنزل والذهاب إلى العمل، وما يتصل كذلك بخططنا وأهدافنا الكبرى في الحياة. أنا لا أريد الخوض في تفاصيل العمل في يوم مليء بالحيوية والإنجاز، ولكن أود القول: إن مجرد التفكير فيما علينا القيام به خلال اليوم سيساعد على تشغيل الدماغ في التفكير في توفير الوقت اللازم له وإزالة التعارضات بين ما نحتاجه من راحة وأمور طارئة، وبين ما نعتقد أنه مهمات يومية لابد من أدائها، فإذا أضفنا إلى ذلك الكتابةَ على الورق فإننا نكون قد جعلنا تحقيق ما نعزم عليه يتجاوز نسبة ٧٠٪ وهذا شيء عظيم بكل المقاييس.

خمس دقائق فقط ننفقها في بداية كل يوم من أجل الاستفادة منه على وجه حسن، تحمينا من كثير من الفوضى والارتباك وهدر الأوقات.

إن ما يمكن أن يحظى باهتمام خاص على صعيد الانضباط الذاتي، قد يكون أوسع مما أشرت إليه، لكنني هنا لا أسعى إلى الاستقصاء، وإنما إلى توضيح الملامح والمعالم؛ وحسبك من القلادة ما أحاط بالعنق.

الأساليب والوسائل

لدى معظم الناس الكثير من الأمنيات والتطلعات، لكن لا يتحقق منها في معظم الوقت إلا القليل، والسبب أنهم لا يفكرون كثيراً في امتلاك الأساليب والأدوات والآليات التي تساعدهم في تحقيق طموحاتهم. إن التفكير في الوسائل (يعقلن) التطلعات، ويحد من جموح الخيال، وينقّي طروحاتنا النهضوية والإصلاحية من الأوهام التي تعشش في عقول معظم الناس.

إن من المهم أن أؤكد هنا ما أشرت إليه من قبل من أننا في مجال الحضارة والنهضة، وفي الكثير من مفردات الشأن الشخصي، نجد نوعاً من التداخل بين الأهداف والوسائل، فما نقرر أنه وسيلة قد نرى أنه هدف وغاية إذا نظرنا إليه من زاوية أخرى، وما نعتقد أنه غاية، قد نجد أنه وسيلة لغاية أكبر، وهذا واضح في معالجتنا هذه،

فالحفاظ على الوقت والاستفادة منه غاية للبرامج اليومية التي نضعها لأنشطتنا اليومية، والحفاظ على الوقت، هو وسيلة لتحسين مستوى إنجازها إذا نظرنا إليه من زاوية أخرى وهكذا...

١ - واجهْ الإحباط:

يعيش كثير من شبابنا اليوم حالة قاسية من الإحباط والشعور بانسداد الآفاق، ولهذاِ الشعور عدد من الأسباب، منها قلة فرص العمل، وكثرة تكاليف الحياة المادية والوضع العام السيئ لمجموع الأمة، وأسباب أخرى عديدة...

إن الانضباط الذاتي هو وسيلة من وسائل تحسين الحياة والإنتاجية الخاصة، وإننا لن نستخدم هذه الوسيلة ما دمنا نعيش حالة من القنوط واليأس المطبق، ولهذا فإن تحسين مزاجنا الشخصي مهم جداً على طريق الانضباط الذاتي.

- إن من المهم دائماً التذكر أن هذه الدنيا دار ابتلاء وامتحان، وليست داراً للمكافأة على حسن الخلق، والاستقامة على أمر الله وسيرُ الأنبياء عليهم الصلاة والسلام شاهدة على هذا، فقد تعرضوا للقتل والتعذيب والإهانة والتهجير من بلدانهم على الرغم من أنهم أكرم خلق الله تعالى عليه: وهذا يجب أن يقابَل بالصبر والاحتساب والتضرع إلى الله تعالى بتعجيل كشف الكروب.

- في هذه الحياة تتناوب الفرص والأزمات، ونحن حين نقع في

محنة أو أزمة يكون علينا البحث عن مخرج منها، وقد يكون المخرج موجوداً، بل كثيراً ما يكون موجوداً لكن هموم الأزمة تحجب أبصارنا عن رؤية طرق الخروج منها، والله تعالى يقول ﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦ ﴾[1]. وما أجمل ما يُنسب إلى الإمام الشافعي في هذا:

سيُفتح باب إذا سُدَّ باب نعم وتهون الأمور الصعاب

ويتسع الحال من بعدما تضيق المذاهب فيها الرحاب

- لا تستمع للأخبار السيئة، وحوِّل ذهنك ومجرى تفكيرك عن حالات الفشل التي مررت بها، ولا تصحب المحبطين والكسالى والمكتئبين، واستمع إلى قصص النجاح من حولك واقرأ في سير الناجحين، وارفع معنوياتك من خلال تخيل مستقبل زاهر يفتح الله تعالى به.

- لا تشك همومك لأحد، ولا تحدث الآخرين بأوجاعك، ولكن استغفر وادعُ، واعمل واجتهد...

٢- العمل عند تلاشي الحماس:

معظم الناس يندفعون في العادة عند بدايات الأعمال والمشروعات وصدورهم تغلي بالحماسة والشغف، إنها فرحة الانتقال من النظري إلى العملي وفرحة الاكتشاف للقدرة الشخصية على الإنتاج والإنجاز،

١- سورة الشرح: 5، 6.

لكن من المعتاد كذلك انطفاء تلك الحماسة وتلاشيها مع الأيام، حيث يعرض للمرء الشعور بطول الطريق، وحيث يفقد العمل البريق الذي يفقده كل جديد حين يتقادم، وهذا يجعل أداء كثير من الناس يتراجع، وهنا يأتي دور القناعة العميقة بأهمية العمل وضرورة الاستمرار فيه. علينا أن نستحضر عند الملل من العمل لذة النجاح وتحقيق الغايات، وأن نستحضر كذلك آلام الفشل والانتكاسات النفسية التي يسببها التراجع عن أمور نعتقد أنها مهمة وخيِّرة. حين نعمل مع عدم استمتاعنا بالعمل نكون قد برهنا على تمتعنا بقدرٍ عالٍ من العصامية وقوة الشكيمة، والعمل في الظروف غير المواتية؛ وهذا يولِّد لدينا مشاعر العظمة والبطولة.

٣- الاستيقاظ المبكر:

ورد عنه ﷺ قوله : «بورك لأمتي في بكورها» وقوله: «اللهم بارك لأمتي في بكورها»[١].

مسألة الاستيقاظ المبكر من المسائل المهمة على صعيد حياة المسلم عامة، وعلى صعيد الانضباط الذاتي خاصة. ومن الواضح جداً أن كل النصوص والتجارب الشخصية – ومنها تجربتي الخاصة – تحث على الاستيقاظ المبكر، والذي يعني النوم المبكر أيضاً، ولدينا عشرات الفوائد والمسوغات لذلك، والحقيقة أن تخطيط الإسلام ليوم المسلم يقوم على ما ذكرناه، فقد صح عنه ﷺ النهي عن الحديث بعد العشاء،

١- رواه أحمد وغيره.

- مع وجود بعض الاستثناءات الطارئة - وهذا يعني ترتيب أمورنا على الإقلال من السهر إلى الحد الأدنى، ويكمل هذا ما ورد من الحث على الاستيقاظ المبكر لصلاة التهجد وأداء الفجر مع الجماعة، وما ورد من بيان فضل ذلك وثوابه، كثير مشهور، وقد أفاد بعض الأطباء أن ساعة واحدة من النوم قبل منتصف الليل تعدل في فائدتها للجسم ثلاثَ ساعات من النوم بعد منتصف الليل. ومن اللطائف المستخلَصة من تجارب الناس مع الاستيقاظ المبكر، قول أحدهم: «أول اليوم شبابه، وآخر اليوم شيخوخته، ومن شبَّ على شيء شاب عليه» أي إن ساعات آخر النهار تكون من جنس ساعات أوله، وهذا القول دقيق للغاية، وقد تعلمت من تجربتي في القراءة والكتابة أن الاستفادة من الساعات الثلاث الأولى في أول النهار تعدل فعلاً باقي ساعات اليوم!.

مطلوب من كل واحد منا أن يحرص على ساعات أول اليوم، وأن يتعامل معها بشيء من الاحتفال الخاص، فالدماغ بعد الاستيقاظ يكون في أحسن أحواله، والمشاغل والصوارف عن العمل تكون في أدنى درجاتها، وهذا هو السبب فيما تعوده كثير من المبدعين من ترك ساعات أول النهار لقراءة النصوص الصعبة، وتوليد الأفكار الإبداعية، وكتابة الخواطر والانطباعات الشخصية والتفكير في علاج القضايا الشائكة.

لدينا تعليمات كثيرة تساعدنا على الانضباط في الاستيقاظ المبكر، من أهمها تقليل ساعات نوم النهار، ولا سيما نوم ما بعد الظهر، وما بعد

العصر، حيث لا ينبغي أن يزيد على ساعة.

الحفاظ على الاستيقاظ المبكر، يحتاج إلى أن نداوم عليه حتى أيام الإجازات، فهناك واجبات شرعية وحضارية على المسلم أداؤها مع التمتع بمعظم اليوم للأنشطة الحرة والترفيهية.

لم أشأ دمج الحديث عن الاستيقاظ المبكر في الحديث عن (إدارة الوقت) لأني أريد إثارة اهتمام خاص به.

٤- راجع تقدمك:

الانضباط الذاتي ليس عبارة عن قرار، نتخذه، ثم نمضي للعمل في أشياء أخرى، إنه شيء موجود فعلاً لدى بعض الناس، لكن وجوده على خطر العدم - كما يقول المناطقة - أي أنه محاط بالمخاطر والتهديدات، ولهذا فإننا كثيراً ما نلمس من أنفسنا، وكثيراً ما نشاهد لدى غيرنا درجات من خسارة الانضباط الذاتي وأشكالاً من الانتكاس والتراجع عنه، ولهذا فلابد من تسليط الوعي على مدى محافظتنا على العهود التي قطعناها على أنفسنا، ونحن في هذا محتاجون إلى شيء من الصرامة. شخص التزم أن يقرأ كل يوم ساعتين، وشخص التزم أن يستيقظ كل يوم قبل الفجر بساعة، وشخص ثالث التزم بالصدقة بمبلغ من ماله أسبوعياً... هذه الالتزامات تشكل مفردة من مفردات الانضباط لدى كل واحد من هؤلاء، ومن المهم دائماً التأكد من التنفيذ، وحين يحصل تفلت أو تراجع، فالمطلوب هو العودة إلى تجديد الالتزام بحماسة أشد.

٥- الشجاعة في قول (لا):

إن من الشجاعة الأدبية بمكان أن يقول الواحد منا: (لا) في بعض الأوقات، حيث إن المجاملة والمسايرة للأصدقاء والأقرباء والعملاء... تجعلنا نقول في بعض الأحيان (نعم) لأمور نحن غير مقتنعين بها، أو نعتقد أن الموافقة عليها تلحق بنا بعض الضرر، أو أنها توقعنا، أو توقع أصدقاءنا في شيء من الحرج، ثم لا نلبث إلا قليلاً حتى نقرع سن الندم على ما بدر منا.

لعل أهمية (لا) تتجلى على صعيد (الانضباط الذاتي) في رفض المغريات التي تغزونا من كل اتجاه، وقد صار من الواضح أننا حين ننخرط في عمل جاد، ونافع، نجد سيلاً من الخواطر التي تقترح علينا التوقف عما نحن فيه، والانصراف إلى شيء آخر، يصوِّر لنا دائماً على أنه ملحّ وضروري، وأننا قد تأخرنا بالقيام به، وأنه إذا لم نقم به الآن، فقد ننسى القيام به بعد ذلك..

من الخواطر التي ترد:

- فلان نجح، ولم تهنئه بذلك، قم، وهنئه.

- قد مضى وقت طويل على صدور فاتورة الهاتف، ولم تسددها، ومن المحتمل إيقافه في أي وقت، قم وسدد الفاتورة.

- والدتك كانت أمس منزعجة، ولم تسألها عن انزعاجها، قم واسألها عن سبب ذلك.

- هل أنت متأكد أنك أقفلت السيارة حين تركتها أمام المنزل، قم وتأكد من ذلك.

- فلان كان أمس ينظر إليك نظرات تنبئ عن الانزعاج، قم واستفسر عن أسباب تلك النظرات.

- افتح الوتسآب، وانظر هل رسالتك وصلت إلى فلان؟.

وهكذا وهكذا... خواطر كثيرة، هدفها واحد هو ألا تستمر في العمل، وعلاج كل ذلك هو (لا).

إذا تذكر المرء شيئاً مهماً للغاية فعلاً، ولا يحتمل التأخير، فمن الممكن أن نقول: لدينا بعد نصف ساعة وقفة للراحة، وخلال تلك الوقفة ننجز ذلك الشيء المهم.

وسائل التواصل الاجتماعي أوجدت لدينا إدماناً حقيقياً، وقد صارت فعلاً أكبر شاغل عن مواصلة العمل لكثير من الناس، وصار من الضروري إيجاد علاج لذلك.

قول (لا) مفيد جداً حيث إننا من خلاله نوضح لكثير من الناس الأمور التي لا تروق لنا، وبذلك نتخلص من تكرارهم لطلبها منّا، ونريحهم، ونرتاح، ونتخلص من الإحراج وتقطيع الأوقات في أمور غير مهمة.

تعوَّد قول (لا) ففي ذلك الكثير من الخير والفلاح.

٦- أداء مهمة محددة في وقت محدد من اليوم:

الإنجازات التي نحققها في هذه الحياة، هي في الحقيقة نتائج لمجموعة كبيرة من المهمات التي تحملنا عناء أدائها، وإن من المهم في هذا السياق أن نقتطع أجزاء من يومنا لأداء بعض المهمات المرغوبة، ومن المهم كذلك أن تكون الأوقات المقتطعَة ثابتة ومحددة، وذلك بغية الحد من الفوضى في حياتنا الشخصية واكتساب قدر من (البرمجة الإيجابية) في حركتنا اليومية، وهذا في الحقيقة واحد من ملامح (الانضباط الذاتي). ليحاول الواحد منا أن تكون له مهمات عند الاستيقاظ، والذي يُفضَّل دائماً أن يكون قبل الفجر حتى ينعم المرء بفرصة الذكر والصلاة... في وقت السحر. في أول اليوم تكون المهمات عبارة عن قراءة جزء من كتاب الله تعالى أو نصف جزء، قراءة ربع ساعة في كتاب جيد، القيام ببعض التمارين الرياضية، الاطلاع على بعض التقارير المهمة المتعلقة بالأعمال والمشروعات الشخصية...

يمكن كذلك القيام ببعض هذه المهمات في المساء. المهم في كل هذا شيئان:

الأول: هو ألا تتجاوز مدة تنفيذ المهمة الواحدة خمس عشرة دقيقة.

الثاني: الالتزام الدقيق بوقت تنفيذ المهمة، كأن يكون الساعة الخامسة، أو السابعة مثلاً.

٧- استثمار الوقت بكفاءة:

المفكر الإسلامي مالك بن نبي - رحمه الله - ذكر أن عناصر بناء الحضارة ثلاثة: الإنسان والوقت والتراب، ومن الواضح أن الوقت بالنسبة للأفراد والأمم هو الحياة، ونحن مطالبون تجاهه بعدد من الأمور، منها العزم على أن لا نعصي الله تعالى فيه، ومنها استثماره على أفضل وجه ممكن في مرضاة الله تعالى، وتحقيق أهدافنا المشروعة على صعيد سعادتنا وأمننا، وقضاء حاجاتنا الشخصية..

العلاقة بين إدارة الوقت والانضباط الذاتي واضحة وتبادلية فنحن من خلال إدارة الوقت نحقق الكثير من معاني الانضباط الذاتي، كما أننا من خلال الانضباط الذاتي نحمي أوقاتنا من الكثير من الفوضى والهدر من دون أي فائدة.

ما قيل في إدارة الوقت كثير للغاية، وإن بعض ما قلته في الصفحات السابقة قد يتصل بوجه من الوجوه بإدارة الوقت، ولا بأس هنا بشرح أوفر وبلورة أفضل لهذه المسألة الحاسمة والمهمة.

أ- شيء فريد:

علينا أولاً أن ننظر إلى الوقت على أنه شيء، يتم استهلاكه ساعةَ وجوده، فنحن لا نستطيع تخزينه ولا التعويض عنه، والاستفادة منه مستقبلاً، كما أنه لا يمكن شراؤه وهنا مناط التفريق بين الناجحين والجادين، وبين الفوضويين والكسالى والفاشلين، فعلى مقدار ما

يكون البخل بالأوقات لدى الفريق الأول يكون الإهمال والغفلة في التعامل مع الوقت لدى الفريق الثاني، وهذا من الوضوح والثبوت إلى درجة، تمكننا من القول: إنه ليس هناك شخص عصامي ناجح لا يهتم بوقته، ولا يفكر في الاستفادة من يومه، وهذا ميزان نزن به أنفسنا، فإذا أردت أن تعرف موقعك في عالم العطاء والإنجاز، فانظر إلى طريقة تعاملك مع الوقت الذي أنعم الله به عليك. يمكنني القول: من طريقة تعاملهم مع أوقاتهم تعرفونهم!

ب - الوعي بالوقت:

نحن نريد أن ننشئ وعياً ذاتياً بمدى استفادتنا من يومنا حتى نحسِّن من سوية ضبطنا لأوقاتنا، و قد يساعد على هذا أن نراقب تصرفاتنا في يوم واحد من أيام السنة من وقت الاستيقاظ إلى وقت النوم، لنفهم بشكل واضح المشكلة التي يقع فيها كثير من الناس، وهي: الكثير من العمل والحركة، والقليل من الإنجاز والنتائج!.

نحن نريد أن نفهم من خلال هذه المراقبة مدى تركيزنا على ما نعده أنشطة مهمة وأساسية، وأن نفهم العوارض التي تعترض استمرارنا في العمل، ونوعية تلك العوارض والصوارف، وقد نكتشف آنذاك أن أسباب المشكلة تكمن في أنه ليس لدينا في الأساس شيء مهم، وأن درجة اهتمامنا بما نعده أساسياً في حياتنا منخفضة إلى درجة كبيرة. وقد نكتشف أن أسباب قلة الإنجاز تكمن في أننا نعمل في المنزل أو في بيئة غير هادئة، وقد نكتشف أن متابعتنا للكثير من المهمات

والقضايا والشؤون في آن واحد، هو السبب في ذلك...

جـ - ابدأ بالأصعب:

في أنشطتنا ما هو صعب، أو غير محبب إلى نفوسنا، لكن لابد منه لأنه مصدر رزقنا أو تميزنا، أو سبب نجاتنا...

وفي هذه الحال فإن علينا أن نبدأ به يومنا، وننتهي منه، لأن المرء يفقد الكثير من حيويته بعد ثلاث أو أربع ساعات من العمل، وسيكون من العسير البدء بعمل يحتاج إلى تركيز، ونحن مجهدون ذهنياً.

قد يكون من المفيد جداً في هذا السياق محاولة الواحد منا اكتشاف الساعة الذهبية لديه، وهي الساعة التي أدرك من خلال خبرته الشخصية أن وضعه الذهني والنفسي يكون فيها عادة في قمة اللياقة والاستعداد للعمل، وهذه الساعة تختلف من شخص إلى آخر، فهناك كتّاب مثلاً يكتبون مقالاتهم اليومية قبل الفجر، وبعضهم بعد الفجر، أو بعد العصر.. استثمار الساعة الذهبية على نحو يومي هو ملمح من ملامح الانضباط الذاتي لدى كل من يفعل ذلك.

د- رفِّه نفسك:

يعود كثير من الفوضى وضعف الإنجاز في حياة بعض الناس إلى ذلك الخلط بين أوقات العمل، وأوقات الاسترخاء والراحة والترفيه، وهذا يجعلهم في الحقيقة لا يستمتعون بالمرفهات، ولا ينجزون من خلال المشاغل!.

بعض الناس يقولون في سرهم: لا وقت للراحة، ولا وقت للترفيه، والوقت المتبقي أمامنا ضيق جداً... وهؤلاء يصح فيهم ما ورد عنه ﷺ من قوله: «إن المنبت لا أرضاً قطع، ولا ظهراً أبقى»[١] إن الذي يتابع السير من غير إراحة لنفسه ودابته، تعجز دابته بعد مدة عن السير، فيخسر دابته دون أن يحقق هدفه في الوصول إلى منتهى سيره.

إن الكتيبة من الجيش تستطيع أن تسير في اليوم الواحد عشر ساعات إذا استراحت بعد كل ساعة سير ربعَ ساعة، وهكذا نحن نستطيع أن نعمل ساعات طويلة في اليوم إذا توقفنا عن العمل عشر دقائق بعد كل خمسين دقيقة، هذه الدقائق العشر تصبح مركزاً لاستقطاب الشوق إلى إتمام العمل، إنها مثل الجائزة التي تقدَّم للفائز في مسابقة صعبة.

شيء جميل جداً أن ننتج ونرتاح، ونتحدث مع الزملاء، أو نشاهد أو نتابع شيئاً نحبه في متوالية من إعطاء النفس والأخذ منها.

هـ- تعود التفويض:

الهدف من إدارة الوقت هو تحقيق قدر أكبر من الإنجاز، والذي يشكل أحد الدوافع الأساسية إلى التحلي بفضيلة الانضباط الذاتي، وإذا كان الأمر كذلك، فإن من المهم أن لا نباشر كل شؤوننا بأنفسنا، لأن ذلك قد يعني أنه ليس لدينا أولويات، ولا وعي بالمهم من غيره، ومن هنا

١- رواه البيهقي والحاكم وغيرهما، وفيه ضعف.

فإن علينا تقسيم ما يشغلنا، ويقع ضمن مسؤولياتنا إلى قسمين:

أعمال ومهمات لا يمكن لأحد أن يقوم بها بالنيابة عنا مثل الذهاب إلى الطبيب، وحضور حفلة تخرج أحد الأبناء، وإلقاء محاضرة، ومسامرة الأصحاب، وعيادة مريض عزيز علينا... وهناك نوع آخر من الأنشطة يمكن أن يفوّض إلى موظف لدينا أو ابن أو صديق، أو محل تجاري أو آلة.. وذلك مثل تسديد الفواتير، والبحث عن منزل للاستئجار، وشراء بعض السلع وأمور كثيرة من هذا القبيل... والقاعدة في هذا هي:

لا تقم بأي عمل يمكن أن يقوم به بالنيابة عنك شخص آخر على نحو معقول و مقبول.

٨- التعلم من الآخرين:

الناجحون والمنضبطون ذاتياً يقدمون نماذج عملية في السيطرة على الرغبات والتحكم بالأوقات، وتقديم معرفة تم اختبارها وتجريبها، وإن من المهم جداً الاستفادة من آرائهم ومواقفهم وسلوكياتهم لأن مجموع ما ذكرته هو السبب في نجاحهم وتفوقهم.

يقول أحدهم: بقيت سنوات وأنا أعاني من الشعور بأنني إنسان فوضوي ومزاجي وضعيف الإرادة، وقد اهتديت فيما بعد إلى أن من المفيد جداً أن أسأل ثلاثة أشخاص ممن يُعدون من الناجحين بين أقرانهم، بل في عرف المجتمع على نحو عام، وقد قمت بذلك

فعلاً، وحصلت على معرفة تقوي الانضباط الذاتي لدي، حيث أفادني مدرس رياضيات ناجح جداً أن الانضباط الذاتي الذي تبحث عنه ليس أكثر من أن تملأ أوقات فراغك بأشياء تشكل أولوية على صعيد بناء شخصيتك، وقال: إنه منذ سنوات، وهو يقرأ كل سنة خمسة وثلاثين كتاباً، بعضها في تخصصه، وأكثرها في علم الاجتماع لأنه صاحب شغف بهذا العلم وبقضاياه.

وسألت رجل أعمال، يعد من كبار رجال الأعمال في مدينتنا عن معنى الانضباط الذاتي في نظره، فقال: هو استثمار رأس المال الذي لديك بحكمة وبصيرة، فالسوق بحر عميق، يمكن أن يبتلع كل ما لديك من مال خلال سنوات قليلة ولهذا فقد مارست الكثير من الانضباط الذاتي في حياتي حين امتنعت عن المساهمة في مشروعات، تعِد بأرباح عالية جداً، لكنها عالية المخاطرة!.

وسألت ضابطاً كبيراً، خاض حرباً طاحنة، وانتصر فيها عن الانضباط الذاتي لديه، فقال: قد تعودت منذ ربع قرن تقديم ساعتي عشر دقائق، ولهذا فأنا لا أذكر طيلة السنوات الماضية من حياتي العسكرية أني تأخرت عن اجتماع أو تدريب أو دوام، إن تأخر قائد عسكري ربع ساعة في النوم، قد يؤدي إلى خسارته معركة حاسمة.

نعم الناجحون جداً يتعلمون من سيرتهم الشخصية، ويتعلمون ممن يحيط بهم من مبدعين وناجحين وعظماء.. كيف يكون تكوين الإرادة الصلبة والحرة.

معوقات الانضباط الذاتي:

أحمد الله تعالى على أن المعوقات أمام تحلينا بالانضباط الذاتي ليست مادية، ولا تحتاج إلى المال، حيث إن لدى بعض شبابنا اعتقاداً بأنهم من غير المال، لن يستطيعوا تحقيق أي تقدم، وبما أنه ليس لديهم مال، فإذن لا حاجة إلى التفكير في التغيير.

إن معوقات الانضباط الذاتي ليست قليلة، ولهذا فإني سأشير إلى أهمها:

١ - تدليل الوالدين:

كثيراً ما يكون الأبوان على غير معرفة بأسلوب التربية الجيدة، فيقعون في الإفراط أو التفريط، وهناك ظروف معينة تدفع الأبوين - ولاسيما الأم - إلى الإفراط في تدليل الطفل، وذلك كأن يكون وحيداً أو موهوباً جداً، أو لديه إعاقة ما... وبعض الأسر تدلل أطفالها بسبب

الثراء المادي الذي تتمتع به، فتهيىء له من يقوم على خدمته والقيام ببعض شؤونه...

الحقيقة أن التدليل الزائد للطفل يعوق الانضباط الذاتي من جهتين أساسيتين:

الأولى أنه يعوِّد الطفل على توقع تلبية رغباته، حيث إن ما يطلبه مجاب، وموضع اهتمام، وهذا يضاد الانضباط لأن فيه الكثير من حرمان النفس من رغباتها ومشتهياتها.

الثانية: ضعف الشعور بالمسؤولية، فالطفل المدلل لا يخدم نفسه ولا غيره، ولا يتدرب على كسب رزقه بنفسه، كما أنه لا يتدرب على توفير المال..

ما أقوله هنا رسالة للآباء والأمهات بضرورة الانتباه إلى أن تدليل الطفل خارج نطاق الاعتدال، ليس من إكرامه، والإحسان إليه. إن الطفل لن يجد أهله إلى جانبه حين يكبر، وهم لم يدربوه على مواجهة صعوبات الحياة بنفسه، والنتيجة هي التعثر والارتباك، والشعور بنقص الكفاءة!.

٢- النزوع إلى الكمال:

طلب الكمال، والاقتراب منه، هو في الأساس فضيلة من الفضائل، لكن المبالغة فيه، لا تجعل المرء ينجز، ويضبط تصرفاته، وأوقاته، وإنما يوقعه في التردد والإحباط والاضطراب. إن المعايير العالية للأداء،

وعدم الإيمان بوجود ألوان كثيرة بين الأبيض والأسود، وتكرار العمل الواحد مرات كثيرة بغية جعله مثالياً.. إن كل هذا من أعراض مرض السعي المبالغ فيه إلى الكمال.

لابد أن نؤمن بأن الكمال شيء نرومه، ولا نبلغه، وعلينا أن نؤمن كذلك أن الشيء إذا تجاوز حده، انقلب إلى ضده، وأن شدة الاهتمام بشيء، قد تنقلب إلى وسواس مدمر!.

٣- الشعور بالدونية:

الشعور بالنقص والدونية، شعور كثيراً ما يكون متطرفاً، وهو مثل الشعور بالكبر والغرور والاعتزاز المبالغ فيه بالذات، في أنه ينافي الانضباط الذاتي بما هو سعي إلى الأفضل، وبما هو رجاء في التحسن المتدرج.

هناك نقص حقيقي لدى بعض الناس، وهناك عقدة الشعور بالنقص. قد يشعر الإنسان فعلاً بالنقص في تركيبه الجسمي، كالقبح أو القصر المفرط، أو الهزال، أو السمنة الزائدة، وقد يشعر بالنقص في جاه أو نسب أو موهبة... وعليه في هذه الحالة أن يدرك أن الناس ليسوا متفقين على معايير موحدة في هذه الأمور، كما أن لدى كل واحد منا نقاط قوة، وفضائل أخلاقية تجعله يعتز، ويفخر بها...

أما عقدة النقص، فهي تحول الشعور بالنقص إلى مؤثر في السلوك، فيمتنع الإنسان من الظهور أمام الآخرين، أو الإقدام على بعض

الأعمال الجليلة، وقد تدفع عقدة النقص بعض الناس إلى ارتكاب بعض الجرائم...

إن هذه المشكلة ليست عصية على الحل، وإن لدى المختصين بالعلاج المعرفي السلوكي العلاج الناجع لها.

٤ - البرمجة السلبية:

ليس من المبالغة القول: إن كل واحد منا يمضي في هذه الحياة وفق برمجة داخلية خفية، أو وفق خرائط ذهنية وشعورية مرسومة بدقة، تلك البرمجة تبدأ ونحن في سنواتنا الأولى، والبيئة بما فيها من أسرة وأصدقاء ومعلمين وزملاء وفرص وتحديات، ونجاحات وانتكاسات... هي التي تقوم بعملية البرمجة عبر ما نستخلصه من كل ذلك، ونجعل منه انطباعات شعورية ومبادئ ومحكات عقلية وذهنية، وحين نستسلم لذلك، أو نقوم به من غير تدبر ولا وعي خاص ومركّز، فإن كل الخبرات الجديدة في الحياة سوف تكون لتعزيز تلك البرمجة والبناء عليها.

الذي يؤسفني هو أن العقل البشري ميال بطبيعته إلى السلبية، فنحن قادرون في الغالب على رؤية ما لدينا، ولدى غيرنا من نقائص وسلبيات، على حين أن رؤيتنا للإيجابيات تحتاج إلى بحث وتفكير ودرجة من الفراسة.

ما البرمجة السلبية؟

البرمجة السلبية هي طريقة نظرنا للأشياء والأحداث، وتقويمنا لها، واستشرافنا لمآلاتها على نحو يغلب عليه التشاؤم واليأس، واستحضار السلبيات والعقبات..

الجهات التي تسهم على نحو فعال في البرمجة السلبية لدينا عديدة من أهمها:

- الوالدان:

فقد تعود كثير من الآباء والأمهات استخدام العبارات السلبية عند مخاطبة أبنائهم: أنت كسلان، أنت مهمل، أنت فوضوي، أنت لا تقدم أي خدمة للأسرة، أنت غبي، أنت لست مثل أخيك فلان...

- المدرسة:

معلم، أو معلمون يتهمون طالباً بأنه لا يصلح لشيء، وأن عليه

الالتحاق بإحدى المهن، أو مساعدة أبيه في مزرعته. زملاء يهزؤون بشكل زميلهم أو ملابسه، أو يعيّرونه بأنه فقير أو عديم الذوق أو غبي أو كسول...

- الأصدقاء:

كثير منهم يكونون سيئين، وبسبب صحبتهم تتشكل لدى كثير من المراهقين والشباب عادات الإدمان على التدخين والمخدرات، ومنهم يتعلمون الهروب من المدرسة والسرقة والكذب، والتمرد على الأهل، والاحتيال على النظام والقانون.

- الإعلام:

في مجتمعاتنا الإسلامية أشخاص كثيرون، يمكن وصفهم بأنهم عظماء ورموز كبيرة، لا يسلط الإعلام الضوء عليهم – ربما لأنهم لا يدفعون المال – بل يسلطه على الفنانين والرياضيين ورجال المال والأعمال، وكثيرٌ من هؤلاء سيئون إلى درجة كبيرة، لكن إحضار الإعلام لهم بمناسبة ومن غير مناسبة، يجعلهم موضع انبهار ومتابعة من قبل كثير من الشباب والمراهقين، ومع الأيام يبدأون بتقليدهم والتفكير بطريقتهم حيث حب المال والشهرة والظهور والسيطرة والنجومية.

- الخبرة الشخصية:

المصدر الأخير من مصادر البرمجة السلبية هو الخبرة الشخصية، أي ما يترسب في عقولنا ونفوسنا من انطباعات ومشاعر وطرق تفكير

وملاحظات على الحياة العامة، وصور عن أنفسنا وقدراتنا، ونقاط ضعفنا... هذه الخبرة تسهم المصادر التي ذكرناها من الأسرة و... إسهاماً كبيراً في تحديد ماهيتها ونوعيتها، وكثيراً ما تتجلى تلك الخبرة السلبية في أحاديثنا الصامتة مع أنفسنا، ومن خلال تلك الأحاديث تتولد لدينا قناعة راسخة بأننا أعجز من أن نسيطر على رغباتنا، أو أعجز من أن نقوم بعمل عظيم، وأقل من أن نحلم بالحصول على الشيء الفلاني...

لابد لي من الإشارة هنا إلى أن بعض الناس قد أخضعوا أنفسهم لنوع من البرمجة الزائدة، على نحو ما روي عن أحمد بن العياضي السمرقندي من قوله: «لا ينال هذا العلمَ إلا من قفل دكانه، وخرَّب بستانه، وهجر إخوانه، ومات أقرب الناس إليه، فلم يشهد جنازته»[1].

هذا الانقطاع عن كل شيء، ما عدا طلب العلم، وتكريس كل الوقت له، وحمل النفس عليه، إن هذا مخالف لهديه ﷺ، ومخالف للتوازن والوسطية والفطرة، وما تقتضيه طبيعة الاستمرار، ولهذا فهو غير مقبول، وغير ممكن لمعظم الناس.

لن أتحدث هنا عن تغيير البرمجة السلبية لدينا وتحويلها إلى برمجة إيجابية؛ لأنني سأتناول هذه المسألة عند حديثي عن (التعامل مع العادات) بحول الله وطوله.

١- صفحات من صبر العلماء على شدائد العلم: ١١١

معركة العادات:

لا شك في أن جوهر الانضباط يتمثل في تعود المرء عاداتٍ جديدة، والتخلي عن عادات سيئة، ولا أشك كذلك في أن أصعب وأهم معركة يخوضها الواحد منا في حياته، هي تلك المعركة التي يغيِّر فيها شيئاً من سلوكه اليومي، وتنبع صعوبة هذه المعركة من أن المرء يخوضها، ضد نفسه، وهو نفسه جنودها وأسلحتها، إنه نوع من الصراع داخل الذات، ولهذا فكثيراً ما يشعر المرء أنه يخوض معركة ليس فيها منتصر ولا مهزوم، وهذا يجعله يشعر أنه يخوض معركة لامبرر لها، وهذا أصعب ما في الأمر!.

تبدأ معركة العادات بثلاثة مشاعر راسخة:

الأول: هو الشعور بوجود نموذج أسمى، نود الوصول بأنفسنا إليه.

الثاني: الشعور بأن وضعنا الحالي، هو دون ذلك النموذج بيقين، وهذا غير مناسب، ولا لائق.

الثالث: الشعور بأن هناك إمكانية كبيرة للظفر بالنصر.

إذا فُقد واحد من هذه العناصر الثلاثة، فإن المعركة لن تقوم، ويظل كل شيء على حاله، أو يزداد سوءاً!.

ما العادة؟

العادة هي: قدرة مكتسبة على أداء فعلٍ ما بطريقة آلية مع السرعة والدقة والاقتصاد في الوقت والجهد. تُكتسب العادة عن طريق التعلم والتكرار، ويتدخل فيها الإدراك والوعي. حين تترسخ العادة، فإنها تصبح جزءاً من نمط حياتنا وأسلوب عيشنا، وهي لقوة حضورها تصبح أشبه بالطبيعة الثانية للواحد منا، وإن كانت تظل على صلة بالطبيعة الأولى ومرتكزة إليها. العادة ليست فعلاً غير واعٍ، وذلك بسبب اتصالها بالتذكر والإدراك والاهتمام، ولهذا فنحن ننفذ عاداتنا في كل جوانب الحياة على وعي تام منا بما نقوم به ونصنعه، والشيء الذي توفره العادة هو التفكير والبحث في المعيار الأخلاقي لما نقوم به، فالناس تعودوا الكثير من الأنشطة في ليلهم ونهارهم دون أن يتوقفوا للتساؤل عن مدى نفعه وضرره، أو صوابه وخطئه.

لابد هنا من الإشارة إلى أن هيمنة العادات علينا تختلف بحسب

طبيعة العادة، ولعل أشدها سطوة واستيلاء، هي تلك العادات المتصلة بأمزجتنا وأجسادنا، حيث الإدمانُ على بعض التصرفات والتلذذ بتناول بعض الأشياء، والشعور بالفقد والعوز عند فقدِ ما تعودناه، أو امتناعنا عنه، وكذلك ما نشعر أنه يشكل قيمة مهمة مثل تعود قراءة جزء من القرآن يومياً، والالتزام بصلاة الجماعة في المسجد، وتنظيف الأسنان قبل النوم والتأكد من أننا أقفلنا أبواب بيوتنا جيداً عند مغادرتها...

تعود مثل هذه العادات، والإقلاع عن تناول بعض الأطعمة والمشروبات التي يدمن عليها بعض الناس أشق وأصعب من تعود إلقاء السلام وتحية من نقابله في المصعد، والبوح بعبارات الاحترام لكبار السن، وتمشيط شعورنا عند مغادرة المنزل...

مبادئ وآليات في التعامل مع العادات:

إن الانضباط الذاتي هو تغييرات مهمة نُدخلها على سلوكياتنا، وإن السلوك الجيد المتفوق هو سلوك ينتظم عدداً كبيراً من العادات الحسنة، وإن السلوك السيّئ، ينتظم عدداً ملحوظ من العادات السيئة؛ و إن مهمتنا في معركة العادات، هي تكثير العادات الحسنة لدينا، والتقليل على قدر الاستطاعة من العادات السيئة، ولا شك في أن العادات الحسنة تتفاوت في أهمية حسنها، كما أن العادات السيئة تتفاوت في خطورة قبحها، وهذا بحسب المعايير المعتمدة في الشريعة والعرف والذوق العام.

أولاً: التخلص من عادة سيئة:

لا يستطيع أحد أن يدعي أن كل عاداته جيدة، فهذا من مظاهر الكمال الذي تفرد به الخالق عَزَّ وَجَلَّ، أما نحن معاشر البشر فإن لنا تصورات خاطئة ومتباينة حول معايير السلوك الجيد، ولنا أهواء ورغبات كثيراً ما تحرفنا عن الطريق الأقوم، ولدينا في شخصياتنا نقاط ضعف، كما أننا نمر أحياناً بظروف صعبة، تضعف فيها مقاومتنا للشرور المحيطة بنا. هذا كله يجعل من همّ التخلص من العادات السيئة هماً عاماً لكل أولئك الذين يرجون الله واليوم الآخر، ويسعون نحو تطوير أوضاعهم وأحوالهم نحو الأحسن.

١ – فهم أسباب العادة:

عادة نتف شعر الوجه، أو قضم الأظافر، أو التدخين، أو التأخر في إنجاز الواجبات إلى آخر لحظة.. هذه العادات حين يعتادها أي شخص، لا تتكون في فراغ، ومن خلال خبرتي الشخصية أعتقد أن بعضها يتكون نتيجة الاستمتاع بتقليد شخص عظيم أو مهم حيث الشعور المبهم بأن في ذلك شكلاً من أشكال اقتباس العظَمَة، وبعضها يتكون لدى صاحبه بسبب الأصحاب وجلسات السمر الطويلة على ما نجده لدى كثير من المراهقين والشباب حيث إنهم يتعلمون من بعضهم الكثير من الأشياء السيئة.

بعض الأفعال السيئة يتكرر – أي يصبح عادة – في ظروف معينة، مثل انفراد الإنسان بنفسه، ومثل تراكم الهموم، أو سماع خبر سيِّئ

حيث يلجأ بعضهم إلى مشاهدة بعض الصور الخادشة للحياء، أو يلجأ إلى التدخين.

بعض الناس يسرفون في تناول الطعام حين يخطر في بالهم أنهم سيخرجون من بيوتهم، ولا يعرفون ساعة العودة، ولهذا فمن السائغ أن يلتهموا كمية كبيرة من الطعام...

فهم هذه الظروف والملابسات المحيطة ببعض عاداتنا، يساعدنا على التخلص منها، فإذا سمع المرء خبراً مزعجاً للغاية، فإنه عوضاً عن مباشرة التدخين، يلجأ إلى حمد الله تعالى، والثناء عليه وإعلان الاحتساب والصبر والرضا عن الله وهكذا...

٢- اكتشاف منظومة الأفكار السلبية:

الذين لا ينظرون في أحوالهم الشخصية، ويستوي تعاملهم مع عاداتهم السلبية مع تعاملهم مع عاداتهم الإيجابية، لا يفعلون ذلك من دون أي سبب، بل هناك منظومة مستبطَنة لديهم على صعيد الأفكار والمشاعر والانطباعات، هذه المنظومة تسوّغ لهم بطرق مختلفة حياة الخمول والفوضى والاستكانة، والرضا بالقليل، والخضوع للرغبات والمشتهيات، وإن مما يساعد على التخلص من (العادات السلبية) اكتشاف تلك المنظومة، وعلى سبيل المثال، هناك من يعتقدون أن الحياة قصيرة، ومرحلة الشباب والكهولة هي مرحلة الاستمتاع بالحياة، ولهذا فليتصرف المرء على هواه، وإذا كبر تاب وأناب، وحرم نفسه من الملذات، وهذه الفكرة كانت سائدة

قبل خمسين سنة من اليوم في كثير من البيئات الإسلامية حتى إن رواد المساجد كانوا من كبار السن، وكانوا يستغربون من ارتياد الشباب والمراهقين لها لأن أوان التعبد والالتزام بالنسبة إليهم لم يحن بعد!.

أحياناً لا يحاول المرء التخلص من عادة سيئة بسبب شعوره باليأس من التمكن من ذلك، حيث تعلم من خبرته الشخصية أن ذلك مستحيل، فهو قد تلقى الهزيمة مرات كثيرة، ومن ثم فلا جدوى من المحاولة!.

هناك صنف من الناس طُبع على مجاملة الآخرين وملاطفتهم، والحياء منهم، فهو كلما جزم على ترك شيءٍ ما جاء من الأصدقاء والزملاء من يغريه بالعودة إليه، وهذا واضح في مسائل الطعام والشراب وارتياد بعض الأماكن المشبوهة والسيئة.

الوعي بهذه الأمور ضروري لفهم ما يتعرض له المرء من انتكاسات في التخلص من العادات الضارة وفهم خلفيات إعراضه عن التخلص بالكلية.

٣- خطوات صغيرة:

تغيير عادة، والتخلص من فعل، نكرره يومياً وعلى مدى عشرين عاماً، ليس بالأمر اليسير، ولهذا فإن التخلص منه يحتاج إلى الصبر والتدرج، وهناك قاعدة جميلة تنطبق على أشياء كثيرة، تقول تلك

القاعدة: ما يتلاشى على سبيل التدرج، أو شيئاً فشيئاً، فإنه لا يعود، وذلك لأن التلاشي البطيء يولِّد ظروفاً وتصحبه شروط تجعل عودته غير مناسبة، وهكذا فإذا كان المرء يريد التخلص من الفوضى في حياته، فلا يعمد إلى تنظيم حياته على نحو صارم ودقيق، فهذا التنظيم غالباً لا يدوم، وسيشعر صاحبه بعد مدة قصيرة بالعجز، وسيعود إلى ما كان عليه، وذلك لأن الفوضى التي كان يعيش فيها أوجدت علاقات وارتكزت إلى مشتهيات... ليس من السهل تجاهلها، ولهذا فإن عليه أن يبدأ بالتنظيم المتدرج كأن يبرمج ساعة من أول النهار، وساعة من أول الليل، وبعد عشرة أيام، يزيد على ذلك نصف ساعة، وهكذا.

٤- استخدام الثواب والعقاب:

الثواب والعقاب في معركة العادات من الوسائل المجرَّبة، فالمرء في حاجة أحياناً إلى أن يستعين على نفسه بنفسه أو بماله، وقد كان أحدهم قد قطع عهداً على نفسه بأن يتصدق بمبلغ يعادل ربع أجره اليومي، كلما دخّن سيجارة، وقد أوقع هذا الجزاء على نفسه بشكل صارم، وبعد شهر وجد نفسه وقد أقلع عن التدخين تماماً، وذلك ببساطة لأنه أنفق كل مرتبه الشهري خلال سبعة عشر يوماً!.

أيضاً الثواب مفيد، فإذا مضى يوم كامل، ولم يقم المرء بشيء سيِّئ كان يكرره مرات عديدة في اليوم فليكافئ نفسه بأكلة يحبها أو بنزهة أو رحلة، أو شراء شيء يحب اقتناءه.

٥- تقبل الانتكاس:

ما دمنا قد عبّرنا عن تعاملنا مع عاداتنا بالمعركة، فالمعارك فيها كرٌّ وفرٌّ، وتنحٍ جانبي، وهكذا ينبغي أن يكون موقفنا الفكري والشعوري من التراجعات التي تحصل معنا في محاولاتنا التخلي عن بعض عاداتنا، وقد دلّ بعض الدراسات على أن معظم الذين يطبقون برنامجاً لتخفيض الوزن، ترتفع أوزانهم مرة أخرى بعد تحقيق نجاح جيد، لكن الخبر السارّ في هذا أن أكثر من نصفهم يعزمون على المحاولة مرة أخرى، لاستعادة الوضعية الصحيحة.

نحن حين نحاول التخلص من شيء سيِّئ مأجورون في محاولاتنا مهما كثرت، ومهما طال الطريق، تماماً مثل الذي يعمل على طرد الوساوس أثناء الصلاة، فهو يغلبها تارة، وتغلبه تارة أخرى، وهو مأجور في الحالتين.

الفشل لا يحدث بالانكسار والتراجع، وإنما في التوقف عن المحاولة.

ثانياً: اكتساب العادات الحميدة:

قلنا: إن السلوك الجيد، هو السلوك الذي ينطوي على عدد كبير من العادات الجيدة، ولو أن الواحد منا جاهد نفسه حتى يكتسب كل سنة ثلاث عادات جيدة، فسيجد أنه سيكون بعد خمس سنوات شخصاً ممتازاً لأنه اكتسب خمس عشرة عادة ممتازة، وهذا إنجاز عظيم، لكنه شاق، ويحتاج إلى إرادة صلبة.

الآن هذه بعض المبادئ والأساليب والأدوات التي تساعد على ذلك.

١- ارفع سقف ما تريد:

الرضا بالواقع الشخصي هو أساس الجمود، وأساس الكسل والفوضى التي يعاني منها كثير من الناس، وبمجرد أن ترفع سقف أهدافك في الحياة ستشعر أن ما تفعله الآن لن يوصلك إلى أهدافك الجديدة، هنا سيبدأ التغيير والتفكير في أسلوب جديد في الحياة. أحد الأصدقاء لاحظت أنه حريص جداً على الطعام الصحي، وعلى ممارسة الرياضة وتوقي أسباب الأمراض، وقد قال لي في أحد الأيام: أنا أعتني بجسمي كمن جاءه وعد بأنه سيعيش مئة عام! هو طبعاً يعتقد أن الأعمار بيد الله تعالى، وأنه لا يغني حذر من قدر، لكنه يقول: أنا آخذ بالأسباب لأعيش سعيداً، وإذا قُدِّر لي أن أكون من المعمَّرين استطعت عبور مرحلة الشيخوخة بأقل قدر ممكن من الأمراض والآلام، وهذا منطق واضح وصحيح. المشكل أن معظم بيئاتنا، لا تشجع الطموحات العالية، ولا التطلعات الكبيرة، ولا الأساليب التربوية الرائدة، ومن هنا فإن الواحد منا إذا أراد ترقية أهدافه، فإن عليه أن يستعين بالله تعالى وأن يمتلك قدراً كبيراً من الشجاعة والعزيمة.

٢- اكسر الرتابة:

لو تأملنا في سلوكنا اليومي لوجدنا أن معظم أنشطتنا اليومية مبرمجة إلى حد بعيد، وإن الانضباط الذاتي واكتساب عادات جديدة،

مصلحته القيام بها لكنه لا يفعل ذلك، ومن الواضح عند هذه النقطة أن معظم الناس يعرفون فعلاً كيف ينفّذون هذه الوصية من خلال خبرتهم بأنفسهم، وعلى سبيل المثال إذا كان الواحد منا يعتقد أن عليه أن يهاتف صديقاً قديماً، أو يجلس للتسبيح بعد الصلاة، أو أن يتصدق كل يوم ولو بشيء قليل، أو يساعد زميله في العمل بتحمل بعض أعبائه، أو يمشي مدة عشرين دقيقة، أو يلبي طلباً متكرراً لأحد أبنائه... فليحاول كل يوم القيام بثلاثة أشياء أو شيئين من مثل ما أشرت إليه، وسوف يشعر بأن إنجازه صار أفضل، وأن إرادته صارت أقوى إذ غادر حالة الاستسلام للرغبة والمزاج، أو حالة الإهمال والفوضى.

٤ – استعن بالأصدقاء:

هذه وسيلة مهمة، فالمرء وهو يكتسب عادة جديدة، قد يجد من أصدقائه وزملائه من يشاركه الاهتمام نفسه، وسيكون اكتسابها في صحبتهم ممتعاً ومضموناً، القراءة الجماعية لكتاب، والاستماع لتلخيص كتاب، وممارسة الرياضة، والانخراط في فريق تطوعي... كلها أمور مهمة في حياتنا، وتعوّدنا لها مهم وحيوي.

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، ولقاؤه بالآخرين ممتع جداً بالنسبة إليه، فلنجعل ذلك مقترناً باكتساب عادة جديدة.

٥- استخدام التصورات:

كثيراً ما يعني اكتسابُ عادة جديدة التخلي عن عادة قديمة وفي هذه

كلاهما يتطلب خلخلة النظام القديم الذي يتحكم في حياتنا تمهيداً لإرساء منظومة جديدة من العادات الحميدة والمفيدة، إذا كان الواحد منا قد انشغل بالجوال مثلاً عن قراءة القرآن الكريم، أو عن القراءة في الكتب النافعة، فإن عليه التخفيف من ذلك الانشغال من خلال إبعاد هاتفه عن الغرفة التي يجلس فيها ساعة أو ساعتين في اليوم، وإذا كان لديه شهوة الكلام والسيطرة على اللقاءات العلمية والثقافية، فليعوّد نفسَه التزام التحدث عند الحد الأدنى في الجلسة القادمة، وإذا كان مواظباً على وجبة العشاء، فليحاول كسر تلك المواظبة من خلال شرب كأس من اللبن أو تناول حبة من الفاكهة مرتين في الأسبوع، وإذا كان قليل المشي، فليختر الطريق الأبعد إلى المسجد وقتاً واحداً في اليوم، أو لينزل من وسيلة النقل العام قبل محطة من المحطة التي اعتاد النزول فيها، وليكمل باقي المسافة سيراً على الأقدام....

إن زعزعة نظام العادات لدينا هو في الحقيقة نوع من الاكتساب لنظام جديد، وإن الصيرورة إلى المزيد مما نريد تمر حتماً بمزيد من مفردات التخلي عن النظام القديم.

٣- اعمل ضد رغباتك:

لم يكن التغيير مؤلماً إلا لأنه في طبيعته مضاد لبعض ما نشتهيه، ونركن إليه، وإن من جملة خلخلة العادات القديمة واكتساب عادات جديدة أن يعمد الواحد منا إلى أن يعمل كل يوم ثلاثة أشياء يعتقد أن من

الحالة فإن من المهم الاستفادة من تأثير (اللغة) في قناعاتنا ومشاعرنا. اللغة تعبر عن تصور محدد، وهو مؤثر في مسألة الانضباط الذاتي.

مدرس مهمل في تحضير الدروس التي سيلقيها على طلابه، ويريد التخلص من هذه العادة، واكتساب عادة التحضير المتقن لما سيقدمه، قد يكون من المفيد بالنسبة إليه أن يتصور موقفه في الفصل الدراسي وهو يشعر بأنه لا يقدم إلا القليل مما يستطيع، وأن يتصور مشاعر طلابه نحوه، وهي بالتأكيد ليست مشاعر الامتنان والاحترام، وإنما مشاعر السخط والاستخفاف، وعليه بعد ذلك أن يتصور موقفه أمام طلابه فيما لو أعدَّ درسه على نحو ممتاز، وأحضر لطلابه الأفكار العميقة والمعلومات الدقيقة المتعلقة بموضوع الدرس أو المحاضرة، إنه موقف الواثق بنفسه المرتاح الضمير الناجح في المهمة، وله كذلك أن يتصور أيضاً مشاعر طلابه آنذاك حيث الإحساسِ بالظفر والاعتزاز إذ رُزقوا معلماً مثله.

شيء جيد دائماً أن يهمس في داخله بأنه كفء وقدير، وجدير بأن يكون المعلم المثالي، وأنه لن يمل من السعي إلى ذلك.

٦- الاقتراب من الأشخاص الإيجابيين:

لدينا أشخاص رائعون يبتسمون في كل الظروف، منفتحون على الحياة، يرون الفرص والفضائل، ويعدون تشجيع الآخرين ودلالتهم

على مكامن قوتهم، من مهماتهم اليومية... صحبة هؤلاء مصدر لطاقة إيجابية هائلة، إنهم فعلاً كالزاد في مفازة مهلكة.

هناك صنف آخر من الناس منغمسون في اليأس والإحباط إلى آذانهم، يرون كل شيء قاتماً و مظلماً، ويعتقدون أننا في آخر الزمان، ولهذا فلا فائدة من التغيير، ولا إرهاق الأنفس، كما يعتقدون أن العالم يتلاعب بالمسلمين وليس أمامهم سوى الخضوع والاستسلام.

الابتعاد عن هؤلاء وتجنب معايشتهم، مطلوب من الجميع، فعدوى الأرواح كعدوى الأجسام.

٧- التحدث عن عاداتك الجيدة:

الانتكاس والرجوع نحو العادات القديمة أمر مألوف، ويجب أن نستعد له، ولعل من جملة التوقي منه أن نتحدث عن عاداتنا الجديدة أمام الأهل والأصدقاء والزملاء، فهذا يجعل منهم ظهيراً لك في مواجهة رغباتك، قل لصديقك قد كنت غير آبه بعادة القراءة اليومية، وأنا اليوم أقرأ كل يوم نصف ساعة، وخطتي في هذا أن أقرأ كل أسبوع كتاباً، وقل لزوجتك: قد أخذت على نفسي العهد بأن لا أغتاب أحداً، وأن أحرص على عدم سماع غيبة أحد، وقل لزميلك: كنت أؤخر معاملات بعض المواطنين من غير حاجة، ومن اليوم سأنهي كل المعاملات الواردة إليَّ قبل انصرافي في آخر الدوام....

طبعاً كثير من الناس لا يحبون هذا الأسلوب، أو لا يجرؤون على الإقدام عليه خوفاً من التراجع بعد مدة، وسيكون علينا تجاهل ذلك الخوف، واكتساب عادة البوح عن عاداتنا وتوجهاتنا الجديدة.

٨- مسابقة الزمن:

هذا هو الأساس العميق للانضباط الذاتي وتحسين السلوك واكتساب العادات الحسنة، إنه العمر القصير، وجهالة توقيت الرحيل عن هذه الأرض، فنحن في هذه الحياة أشبه بلحظة عابرة في عمر الكون، وما هي إلا سنوات أو عقود قليلة حتى يأتي من يقول:

ثم انقضت تلك السنون وأهلها فكأنها وكأنهم أحلام

إصلاح العلاقة مع الله تعالى، والإكثار من الأعمال والإنجازات الصالحة والخيّرة، ليس خياراً، بل هو في نظر الإنسان المسلم، الخيار الوحيد الذي لا يجوز الالتفات إلى غيره، وإن لأمة الإسلام بعظمائها وعبادها وعلمائها تاريخاً طويلاً ومجيداً في حمل النفس على المكاره، والصبر على العبادة وطلب العلم. ومقاومة الشهوات والرغبات، وقد قال ابن الجوزي في هذا السياق: «لأن علو الهمة، إنما هو لطلب المعالي المقرّبة إلى الله عزّ وجلّ، وربما كانت الحيرة في الطلب دليلاً إلى المقصود، وها أنا أحفظ أنفاسي من أن يضيع منها نفس في غير فائدة فإن بلغ همي مرادي، وإلا فنية المرء خير من عمله»[١].

١- صفحات من صبر العلماء: 143.

نعم هذه هي مسابقة الزمن، عدٌّ للأنفاس، وحساب للدقائق والثواني، وسعي متواصل لكسب رضوان الله تعالى من كل طرق الخير.

الخاتمة

يدفعني الشعور بمكانة أمتي بين الأمم، والشعور بحالة (الغثائية) التي يعيشها كثير من المسلمين إلى التفكير في كيفية رفع مستوى الإنتاجية للفرد المسلم، لأننا ببساطة لا نستطيع تكوين أمة قوية من جماهير ومؤسسات وأسر ضعيفة.

إن ما ذكرته في هذا الكتاب من مبادئ وأفكار وآليات كافٍ إذا ما تم العمل بـ ٣٠٪ منه لإدخال تغييرات جذرية ومهمة على شخصية القارئ الكريم، وأنا آمل منه أن يقرأ هذا الكتاب على نية إصلاح شؤونه وتطوير ذاته، وأود قبل أن أضع القلم أن أؤكد عليه بأن لا يحرم نفسه من الترفيه عن النفس وإعطائها بعض حظوظها في إطار المباح، كما أنني أؤكد عليه أن لا يعمل في أيام الإجازات ليتخذ منها محطات لشحن (بطاريته) الروحية؛ فالطريق طويل، والإنسان بطبعه ملول، وإن جوهر الانضباط الذاتي يرتكز إلى الديمومة والاستمرار.

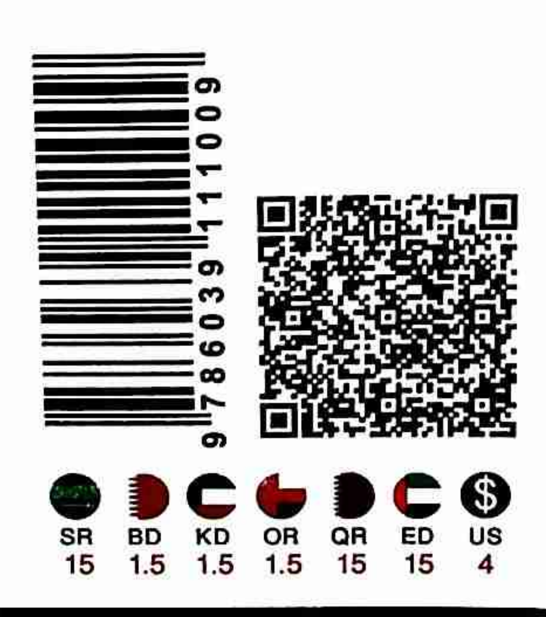
أسأل الله تعالى أن يجعلنا ممن يستمعون القول، فيتبعون أحسنه؛ إنه سميع مجيب.

المؤلف

فهرس الموضوعات



إن أمة الإسلام تملك على صعيد المحاسبة الشخصية وتنظيم الذات تراثاً ثرياً للغاية، ويزيد في عظمة ذلك التراث أن ما يتحدث عنه من جهود جبارة على هذا الصعيد لم يكن من أجل تحسين موقع المنافسة على شهرة أو مال أو نفوذ، وإنما من أجل الفوز برضوان الله تعالى، والشعور بمشاعر العبودية لجنابه الأقدس، وهذا شيء أساسي بالنسبة إلى كل مسلم، حيث إن جوهر (الانضباط الذاتي) يكمن في تحرير إرادة الإنسان من استعباد الهوى والرغبة والعادة، وذلك التحرير سيكون منقوص القيمة إلى حد بعيد إذا لم يكن من أجل وضع إراداتنا في سياق مرادات الخالق الكريم ومحبوباته، وهذه نقطة فارقة بين الانضباط الذاتي لدى المسلم الصالح وبين غيره، فنبل جهودنا منوط في معظم الأمر بنبل مقاصدنا وغاياتنا.



WOJOOOH
دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojoooh.com
المملكة العربية السعودية - الرياض
الهاتف: 4562410 الفاكس: 4561675
للتواصل والنشر:
info@wojoooh.com
www.facebook.com /wojoooh
@wojoooh1